Meal Plan - Plan alimentaire végétalien de 1100 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

1057 kcal | 90g protéine (34%) | 54g lipides (46%) | 41g glucides (15%) | 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides

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

Déjeuner

355 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides

Frites au four
97 kcal

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Dîner

280 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 16g de lipides

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal

Salade edamame et betterave
86 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1106 kcal | 94g protéine (34%) | 50g lipides (41%) | 55g glucides (20%) | 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides

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

Déjeuner

355 kcal, 15g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides

Frites au four
97 kcal

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Dîner

330 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Lentilles
116 kcal

Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1136 kcal 99g protéine (35%) 39g lipides (31%) 70g glucides (25%) 29g fibres (10%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 8g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Dîner

330 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Lentilles
116 kcal

Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Déjeuner

425 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides

Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1061 kcal 91g protéine (34%) 35g lipides (29%) 69g glucides (26%) 28g fibres (10%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 8g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Dîner

255 kcal, 13g de protéines, 24g glucides nets, 9g de lipides

Goulash haricots & tofu
219 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal

Déjeuner

425 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides

Galette de burger végétarien
2 galette- 254 kcal

Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1062 kcal 100g protéine (38%) 20g lipides (17%) 94g glucides (35%) 27g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal

Bubble & squeak anglais végan
1 galettes- 97 kcal

Déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides

Soupe toscane aux haricots blancs
403 kcal

Dîner

260 kcal, 21g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides

Émiettés végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1062 kcal 100g protéine (38%) 20g lipides (17%) 94g glucides (35%) 27g fibres (10%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal

Bubble & squeak anglais végan
1 galettes- 97 kcal

Déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 49g glucides nets, 8g de lipides

Soupe toscane aux haricots blancs
403 kcal

Dîner

260 kcal, 21g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides

Émiettés végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1144 kcal 108g protéine (38%) 35g lipides (28%) 75g glucides (26%) 23g fibres (8%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 11g de protéines, 17g glucides nets, 5g de lipides

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal

Bubble & squeak anglais végan
1 galettes- 97 kcal

Déjeuner

360 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides

Maïs beurré végan
94 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Dîner

385 kcal, 17g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides

Soupe pois chiches & chou kale
273 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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

Boissons

- [ ] eau
  16 tasse(s) (3832mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Autre

- [ ] ranch végétalien
  1 c. à s. (mL)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 1/4 tasse (128g)
- [ ] galette de burger végétale
  4 galette (284g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1 c. à soupe (11g)
- [ ] galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
  3 galettes (114g)
- [ ] beurre végane
  1/4 c. à soupe (4g)
- [ ] saucisse végétalienne
  1 saucisse (100g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] tofu ferme
  13 3/4 oz (390g)
- [ ] lentilles crues
  1/3 tasse (64g)
- [ ] haricots blancs (en conserve)
  1 1/4 boîte(s) (549g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  2 tasse (200g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte (224g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  1 c. à s. (mL)
- [ ] bouillon de légumes
  6 tasse(s) (mL)
- [ ] sauce piquante
  3 c. à café (mL)

Graisses et huiles

Collations

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

Épices et herbes

- [ ] sel
  2 1/4 g (2g)
- [ ] Thym frais
  1/8 c. à café (0g)
- [ ] paprika
  3/4 c. à café (2g)
- [ ] flocons de piment rouge
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] poivre noir
  1/2 g (1g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 oz (28g)
- [ ] amandes
  2 c. à s., entière (18g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] nectarine
  2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- [ ] citron
  3/4 petit (44g)
- [ ] avocats
  3/4 avocat(s) (151g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  1/3 tasse (63g)

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

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] edamame surgelé, décortiqué
  4 c. à s. (30g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  1 betterave(s) (50g)
- [ ] pommes de terre
  1 lb (461g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  6 oz (168g)
- [ ] Ail
  5 1/4 gousse(s) (16g)
- [ ] oignon
  1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
- [ ] tomates
  2 c. à s. de tomates cerises (19g)
- [ ] épinards frais
  2 tasse(s) (60g)
- [ ] céleri cru
  1 tige, grande (28–30 cm de long) (64g)
- [ ] carottes
  1 grand (72g)
- [ ] choux de Bruxelles
  1 1/2 tasse, râpé (75g)
- [ ] Grains de maïs surgelés
  2/3 tasse (91g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal 2g protéine 1g lipides 13g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal 9g protéine 3g lipides 3g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
1 galettes (38g)

Pour les 3 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
3 galettes (114g)

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

Bubble & squeak anglais végan

1 galettes - 97 kcal 2g protéine 2g lipides 14g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

choux de Bruxelles, râpé
1/2 tasse, râpé (25g)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

choux de Bruxelles, râpé
1 1/2 tasse, râpé (75g)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
sauce piquante
3 c. à café (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec de la sauce piquante.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Frites au four

97 kcal 2g protéine 4g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à soupe (mL)
pommes de terre
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Tofu nature

6 oz - 257 kcal 13g protéine 21g lipides 4g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le tofu 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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal 20g protéine 6g lipides 22g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

galette de burger végétale
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal 4g protéine 11g lipides 7g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

citron, pressé
3/8 petit (22g)
avocats, haché
3/8 avocat(s) (75g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
3/8 botte (64g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
3/4 petit (44g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Soupe toscane aux haricots blancs

403 kcal 19g protéine 8g lipides 49g glucides 14g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à soupe (5g)
haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté
1/2 boîte(s) (220g)
céleri cru, haché
1/2 tige, grande (28–30 cm de long) (32g)
carottes, haché
1/2 grand (36g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
4 gousse(s) (12g)
oignon, coupé en dés
1 petit (70g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
bouillon de légumes
4 tasse(s) (mL)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
mélange d'épices italien
1 c. à soupe (11g)
haricots blancs (en conserve), rincé et égoutté
1 boîte(s) (439g)
céleri cru, haché
1 tige, grande (28–30 cm de long) (64g)
carottes, haché
1 grand (72g)
huile
1 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Maïs beurré végan

94 kcal 3g protéine 1g lipides 17g glucides 2g fibres

Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)
beurre végane
1/4 c. à soupe (4g)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)

1. Préparer le maïs selon les instructions du paquet.
2. Ajouter du beurre végétal et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal 28g protéine 12g lipides 11g glucides 2g fibres

Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

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

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)

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.

Salade edamame et betterave

86 kcal 5g protéine 4g lipides 6g glucides 3g fibres

edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

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.

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.

Tempeh nature

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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 3

Consommer les jour 4

Goulash haricots & tofu

219 kcal 12g protéine 6g lipides 22g glucides 6g fibres

tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1 3/4 oz (50g)
Ail, haché
1/4 gousse (1g)
Thym frais
1/8 c. à café (0g)
paprika
3/4 c. à café (2g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
oignon, coupé en dés
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (110g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal 1g protéine 2g lipides 3g glucides 1g fibres

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal 19g protéine 4g lipides 3g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

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

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 23g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
sel
1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

riz brun
1/3 tasse (63g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/4 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Dîner 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.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes
2 c. à s., entière (18g)

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.