Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 30 g de protéines

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

994 kcal 50g protéine (20%) 31g lipides (28%) 103g glucides (42%) 26g fibres (11%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
138 kcal

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Déjeuner

430 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Sauté carotte & viande hachée
332 kcal

Dîner

340 kcal, 17g de protéines, 38g glucides nets, 12g de lipides

Nuggets Chik'n
5 nuggets- 276 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Day 2

952 kcal 55g protéine (23%) 31g lipides (30%) 99g glucides (42%) 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 5g de protéines, 43g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
138 kcal

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Salade de seitan
359 kcal

Dîner

305 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides

Tenders de poulet croustillants
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Day 3

974 kcal 53g protéine (22%) 51g lipides (47%) 56g glucides (23%) 20g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 4g de lipides

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Salade composée
121 kcal

Dîner

395 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides

Épinards sautés simples
100 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Day 4

974 kcal 53g protéine (22%) 51g lipides (47%) 56g glucides (23%) 20g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 7g de protéines, 32g glucides nets, 4g de lipides

Yaourt au lait de soja
1 pot- 136 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

380 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Salade composée
121 kcal

Dîner

395 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides

Épinards sautés simples
100 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Day 5

1028 kcal 36g protéine (14%) 46g lipides (40%) 93g glucides (36%) 25g fibres (10%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

440 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 29g de lipides

Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Salade d'épinards au tofu
370 kcal

Dîner

435 kcal, 17g de protéines, 54g glucides nets, 11g de lipides

Pâtes lentilles & tomate
316 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Day 6

1028 kcal 36g protéine (14%) 46g lipides (40%) 93g glucides (36%) 25g fibres (10%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

440 kcal, 16g de protéines, 21g glucides nets, 29g de lipides

Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Salade d'épinards au tofu
370 kcal

Dîner

435 kcal, 17g de protéines, 54g glucides nets, 11g de lipides

Pâtes lentilles & tomate
316 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Day 7

987 kcal 32g protéine (13%) 26g lipides (24%) 128g glucides (52%) 27g fibres (11%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 3g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Dîner

440 kcal, 15g de protéines, 70g glucides nets, 6g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Pâtes avec sauce du commerce
340 kcal

Déjeuner

395 kcal, 14g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides

Soupe marocaine aux pois chiches
394 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (480g)
- [ ] laitue romaine
  2 cœurs (1000g)
- [ ] carottes
  3 1/2 moyen (207g)
- [ ] coriandre fraîche
  1 c. à soupe, haché (3g)
- [ ] oignon
  1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (185g)
- [ ] Ail
  4 gousse(s) (12g)
- [ ] ketchup
  2 1/2 c. à soupe (44g)
- [ ] épinards frais
  13 tasse(s) (390g)
- [ ] concombre
  1/4 concombre (21 cm) (75g)
- [ ] oignon rouge
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- [ ] concentré de tomate
  1/2 c. à soupe (8g)
- [ ] tomates concassées en conserve
  1/2 boîte (203g)
- [ ] céleri cru
  1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

Graisses et huiles

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

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron vert
  2/3 fl oz (mL)
- [ ] orange
  2 orange (308g)
- [ ] pêche
  4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- [ ] avocats
  1 1/4 avocat(s) (251g)
- [ ] framboises
  1 1/2 tasse (185g)

Boissons

- [ ] eau
  1/2 tasse (115mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  3 c. à soupe (mL)
- [ ] miettes de burger végétarien
  4 oz (113g)
- [ ] tofu ferme
  1 1/4 livres (567g)
- [ ] tempeh
  1/2 livres (227g)
- [ ] lentilles crues
  6 c. à s. (72g)
- [ ] pois chiches en conserve
  3/8 boîte (168g)

Collations

- [ ] bretzels durs salés
  2 1/2 oz (71g)
- [ ] petite barre de granola
  3 barre (75g)

Autre

- [ ] Nuggets végétaliens « chik'n »
  5 nuggets (108g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  5 1/3 morceaux (136g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1 c. à café (1g)
- [ ] yaourt au lait de soja
  2 pot(s) (301g)
- [ ] tomates en dés
  3/8 boîte 795 g (298g)

Céréales et pâtes

- [ ] seitan
  3 oz (85g)
- [ ] pâtes sèches non cuites
  5 oz (140g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1/2 c. à soupe (6g)

- [ ] nectarine
  2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- [ ] jus de citron
  2 3/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

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

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  1 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  1/6 pot (680 g) (112g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bretzels

138 kcal 4g protéine 1g lipides 27g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 1/2 oz (71g)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal 1g protéine 0g lipides 16g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt au lait de soja

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal 3g protéine 5g lipides 15g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

petite barre de granola
3 barre (75g)

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

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

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.

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

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Donne 1 pêche(s) portions

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

Salade de seitan

359 kcal 27g protéine 18g lipides 16g glucides 7g fibres

avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en deux
6 tomates cerises (102g)
seitan, émietté ou tranché
3 oz (85g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Salade composée

121 kcal 4g protéine 4g lipides 10g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
vinaigrette
2 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Salade d'épinards au tofu

370 kcal 15g protéine 28g lipides 9g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, finement haché
1 gousse(s) (3g)
avocats, coupé en cubes
1/4 avocat(s) (50g)
tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes
1/4 paquet (454 g) (113g)
épinards frais, haché
1 1/2 tasse(s) (45g)
tomates
3 tomates cerises (51g)
huile, divisé
1 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
graines de tournesol décortiquées
1/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

Ail, finement haché
2 gousse(s) (6g)
avocats, coupé en cubes
1/2 avocat(s) (101g)
tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes
1/2 paquet (454 g) (227g)
épinards frais, haché
3 tasse(s) (90g)
tomates
6 tomates cerises (102g)
huile, divisé
2 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
graines de tournesol décortiquées
1/2 c. à soupe (6g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, l'ail, le cumin et la moitié de l'huile.
3. Ajouter le tofu en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
4. Optionnel : envelopper dans du film plastique et faire mariner au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit.
5. Placer du papier parchemin graissé sur une plaque de cuisson. Ajouter le tofu.
6. Cuire au four 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
7. Assembler la salade en disposant le tofu, les tomates et l'avocat sur un lit d'épinards.
8. Ajouter le jus de citron, les graines de tournesol, le reste de l'huile et du sel/poivre selon le goût.
9. Mélanger et servir.
10. Remarque stockage : si vous préparez les repas à l'avance, conserver le tofu supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Préparer la vinaigrette et la conserver séparément, également dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger tous les éléments juste avant de manger.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Soupe marocaine aux pois chiches

394 kcal 14g protéine 15g lipides 40g glucides 11g fibres

céleri cru, haché
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)
pois chiches en conserve, égoutté
3/8 boîte (168g)
oignon, haché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
paprika
3/4 c. à café (2g)
tomates en dés
3/8 boîte 795 g (298g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajoutez les oignons et le céleri et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en remuant fréquemment, environ 10 minutes.\r\nAjoutez le cumin et le paprika. Remuez et faites cuire 1–2 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum.\r\nAjoutez les pois chiches, les tomates et le bouillon de légumes. Portez à légère ébullition à feu moyen et couvrez. Laissez mijoter environ 10 minutes.\r\nAjoutez le jus de citron et sel/poivre selon votre goût. Ajoutez plus d'eau ou de bouillon si trop épais. Servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal 15g protéine 11g lipides 26g glucides 3g fibres

Donne 5 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »
5 nuggets (108g)
ketchup
1 1/4 c. à soupe (21g)

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

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Donne 1 pêche(s) portions

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal 22g protéine 12g lipides 27g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 tender(s) portions

ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)
tenders chik'n sans viande
5 1/3 morceaux (136g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Épinards sautés simples

100 kcal 4g protéine 7g lipides 2g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. 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 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Pâtes lentilles & tomate

316 kcal 15g protéine 2g lipides 51g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

oignon, coupé en dés
1/8 grand (19g)
Ail, haché
1/4 gousse(s) (1g)
concentré de tomate
1/4 c. à soupe (4g)
huile
1/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
eau
1/4 tasse(s) (52mL)
tomates concassées en conserve
1/4 boîte (101g)
carottes, coupé
1/4 moyen (15g)
lentilles crues
3 c. à s. (36g)
pâtes sèches non cuites
1 oz (32g)

Pour les 2 repas :

oignon, coupé en dés
1/4 grand (38g)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
huile
1/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (105mL)
tomates concassées en conserve
1/2 boîte (203g)
carottes, coupé
1/2 moyen (31g)
lentilles crues
6 c. à s. (72g)
pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

Salade tomate et avocat

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
oignon
1 c. à s., haché (15g)

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.

Dîner 5

Consommer les jour 7

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.

Pâtes avec sauce du commerce

340 kcal 12g protéine 2g lipides 63g glucides 5g fibres

sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)
pâtes sèches non cuites
2 2/3 oz (76g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.