Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines 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

972 kcal 92g protéine (38%) 35g lipides (32%) 54g glucides (22%) 18g fibres (8%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Œuf dans une aubergine
120 kcal

Déjeuner

295 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides

Nuggets Chik'n
5 1/3 nuggets- 294 kcal

Dîner

305 kcal, 20g de protéines, 21g glucides nets, 12g de lipides

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Lentilles
87 kcal

Tempeh façon buffalo avec tzatziki
157 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1013 kcal 95g protéine (37%) 34g lipides (31%) 60g glucides (24%) 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 7g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Œuf dans une aubergine
120 kcal

Déjeuner

295 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides

Nuggets Chik'n
5 1/3 nuggets- 294 kcal

Dîner

345 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 12g de lipides

Lentilles
87 kcal

Haricots lima au beurre
110 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

993 kcal 94g protéine (38%) 31g lipides (28%) 70g glucides (28%) 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

300 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides

Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

345 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Sub aux boulettes véganes
1/2 sub(s)- 234 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

993 kcal 94g protéine (38%) 31g lipides (28%) 70g glucides (28%) 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

300 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides

Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

345 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 12g de lipides

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Sub aux boulettes véganes
1/2 sub(s)- 234 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

985 kcal 90g protéine (37%) 43g lipides (39%) 49g glucides (20%) 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

130 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

300 kcal, 18g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides

Riz blanc
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

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

Dîner

340 kcal, 16g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides

Salade coleslaw au tofu buffalo
190 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1028 kcal 97g protéine (38%) 30g lipides (26%) 79g glucides (31%) 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides

Brocoli au beurre
2/3 tasse(s)- 89 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Dîner

315 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides

Jambalaya végan en mijoteuse
259 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1028 kcal 97g protéine (38%) 30g lipides (26%) 79g glucides (31%) 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

355 kcal, 16g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides

Brocoli au beurre
2/3 tasse(s)- 89 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Dîner

315 kcal, 20g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides

Jambalaya végan en mijoteuse
259 kcal

Salade de chou kale simple
1 tasse(s)- 55 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
  5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (646g)
- [ ] ketchup
  4 2/3 c. à soupe (79g)
- [ ] aubergine
  2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
- [ ] haricots lima, surgelés
  1/4 paquet (284 g) (71g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1 1/3 tasse (121g)
- [ ] chou-fleur
  2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- [ ] poivron vert
  1/8 grand (21g)
- [ ] Ail
  1/2 gousse(s) (2g)
- [ ] céleri cru
  3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
- [ ] oignon
  1/8 grand (19g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  2 tasse, haché (80g)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- [ ] sel
  4 1/4 g (4g)
- [ ] poivre noir
  1/4 g (0g)
- [ ] assaisonnement cajun
  3/8 c. à soupe (3g)

Boissons

- [ ] eau
  15 1/4 tasse(s) (3652mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Autre

- [ ] tzatziki
  1/8 tasse(s) (14g)
- [ ] Nuggets végétaliens « chik'n »
  10 2/3 nuggets (229g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  8 morceaux (204g)
- [ ] boulettes végétaliennes surgelées
  4 boulette(s) (120g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1 oz (32g)
- [ ] petit(s) pain(s) sub
  1 petit pain(s) (85g)
- [ ] mélange pour coleslaw
  1/2 tasse (45g)
- [ ] saucisse végétalienne
  2 oz (57g)
- [ ] tomates en dés
  1/4 boîte 795 g (199g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 c. à s. (mL)
- [ ] sauce pesto
  1 1/2 c. à soupe (24g)
- [ ] sauce pour pâtes
  4 c. à s. (65g)
- [ ] sauce barbecue
  1/2 tasse (143g)
- [ ] bouillon de légumes
  1/4 tasse(s) (mL)
- [ ] sauce piquante
  1/2 c. à café (mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] framboises
  3 tasse (369g)
- [ ] jus de citron
  1/4 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  9 grand (450g)
- [ ] beurre
  1/4 bâtonnet (23g)
- [ ] lait entier
  2 1/2 tasse(s) (600mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] lentilles crues
  4 c. à s. (48g)
- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] tofu ferme
  1/4 livres (99g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  1/2 c. à café (mL)
- [ ] beurre de cacahuète
  1 c. à s. (16g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  6 c. à s. (69g)
- [ ] seitan
  2 oz (57g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Œuf dans une aubergine

120 kcal 7g protéine 9g lipides 1g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)
huile
1 c. à café (mL)
aubergine
1 tranche(s) 2,5 cm (60g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
2 c. à café (mL)
aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal 8g protéine 8g lipides 5g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)
œufs
1 grand (50g)
sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 3 repas :

tomates
3 entier grand (≈7,6 cm diam.) (546g)
œufs
3 grand (150g)
sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal 13g protéine 10g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal 16g protéine 12g lipides 27g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »
5 1/3 nuggets (115g)
ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »
10 2/3 nuggets (229g)
ketchup
2 2/3 c. à soupe (45g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal 16g protéine 9g lipides 21g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

ketchup
2 c. à soupe (34g)
tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)

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

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal 2g protéine 1g lipides 7g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal 2g protéine 0g lipides 18g glucides 0g fibres

Donne 3/8 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli au beurre

2/3 tasse(s) - 89 kcal 2g protéine 8g lipides 1g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
2/3 c. à soupe (9g)
poivre noir
1/3 trait (0g)
Brocoli surgelé
2/3 tasse (61g)
sel
1/3 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
1 1/3 c. à soupe (19g)
poivre noir
2/3 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/3 tasse (121g)
sel
2/3 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal 14g protéine 2g lipides 40g glucides 9g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

chou-fleur
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
levure nutritionnelle
4 c. à s. (15g)
sel
1/4 c. à café (2g)
sauce barbecue
4 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal 1g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Donne 1 tomate(s) portions

tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

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.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

157 kcal 13g protéine 7g lipides 6g glucides 4g fibres

tempeh, grossièrement haché
2 oz (57g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (14g)
sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (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 tzatzíki.

Dîner 2

Consommer les jour 2

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.

Haricots lima au beurre

110 kcal 5g protéine 4g lipides 10g glucides 4g fibres

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à café (5g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
sel
1/8 c. à café (1g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Tempeh nature

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

Donne 2 oz portions

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

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 3 et jour 4

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal 6g protéine 6g lipides 9g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal 14g protéine 6g lipides 27g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

boulettes végétaliennes surgelées
2 boulette(s) (60g)
sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)

Pour les 2 repas :

boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)
sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Salade coleslaw au tofu buffalo

190 kcal 8g protéine 15g lipides 5g glucides 1g fibres

tofu ferme, essuyé avec du papier absorbant et coupé en dés
1/4 livres (99g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1 c. à s. de tomates cerises (9g)
vinaigrette ranch
1 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)

1. Assaisonner les cubes de tofu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen. Ajouter le tofu et cuire 4–6 minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Retirer du feu, laisser refroidir légèrement, puis mélanger avec la sauce piquante.
3. Servir le tofu sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
4. Conseil de préparation : Conserver le tofu et la sauce ranch séparément du coleslaw. Mélanger juste avant de servir pour garder le coleslaw frais et croquant.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal 8g protéine 8g lipides 12g glucides 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Jambalaya végan en mijoteuse

259 kcal 18g protéine 6g lipides 31g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poivron vert, épépiné et haché
1/8 grand (10g)
seitan, coupé en cubes
1 oz (28g)
Ail, haché finement
1/4 gousse(s) (1g)
céleri cru, haché
3/8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (15g)
saucisse végétalienne, tranché
1 oz (28g)
tomates en dés, avec son jus
1/8 boîte 795 g (99g)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
sauce piquante
1/4 c. à café (mL)
oignon, haché
1/8 grand (9g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1/6 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

poivron vert, épépiné et haché
1/8 grand (21g)
seitan, coupé en cubes
2 oz (57g)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)
céleri cru, haché
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
saucisse végétalienne, tranché
2 oz (57g)
tomates en dés, avec son jus
1/4 boîte 795 g (199g)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
sauce piquante
1/2 c. à café (mL)
oignon, haché
1/8 grand (19g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
3/8 c. à soupe (3g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

Salade de chou kale simple

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

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.