Plan alimentaire - Menu régime végétarien riche en protéines de 1000 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 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

Œuf dans une aubergine
120 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 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

Tempeh façon buffalo avec tzatziki
157 kcal

Lentilles
87 kcal

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 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

Œuf dans une aubergine
120 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 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

Tempeh nature
2 oz- 148 kcal

Haricots lima au beurre
110 kcal

Lentilles
87 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jours 3 à 7 et votre liste de courses

Le reste du plan de la semaine vous attend dans le planificateur de repas gratuit, où vous pouvez échanger n'importe quel repas et cocher votre liste de courses en magasin.

Voir les jours 3 à 7 · Ouvrir la liste de courses

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œuf dans une aubergine

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
huile
2 c. à café (10mL)
œufs
2 grand (100g)

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.

Framboises

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

Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

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

sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (15mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (14g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
tempeh, grossièrement haché
2 oz (57g)

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.

Lentilles

87 kcal 6g protéine 0g lipides 13g glucides 3g fibres

eau
1/2 tasse(s) (119mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
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.

Tomates rôties

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

Donne 1 tomate(s) portions

huile
1 c. à café (5mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Tempeh nature

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

Donne 2 oz portions

tempeh
2 oz (57g)
huile
1 c. à café (5mL)

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.

Haricots lima au beurre

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

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

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.

Lentilles

87 kcal 6g protéine 0g lipides 13g glucides 3g fibres

eau
1/2 tasse(s) (119mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
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.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal 48g protéine 1g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (474mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3318mL)

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