Meal Plan - Plan alimentaire végétarien riche en protéines à 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

1069 kcal | 105g protéine (39%) | 48g lipides (41%) | 39g glucides (15%) | 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides

Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme
387 kcal

Dîner

250 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Émiettés végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1143 kcal | 116g protéine (41%) | 33g lipides (26%) | 83g glucides (29%) | 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

305 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Dîner

405 kcal, 25g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Bowl taboulé épicé aux pois chiches
273 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1142 kcal 102g protéine (36%) 29g lipides (23%) 100g glucides (35%) 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides

Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Pistaches
188 kcal

Déjeuner

305 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides

Haricots verts
32 kcal

Couscous
100 kcal

Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Dîner

405 kcal, 25g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Bowl taboulé épicé aux pois chiches
273 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1119 kcal 97g protéine (35%) 47g lipides (38%) 63g glucides (22%) 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides

Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Pistaches
188 kcal

Déjeuner

305 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides

Haricots verts
32 kcal

Couscous
100 kcal

Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Dîner

380 kcal, 21g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides

Patates douces rôties au romarin
105 kcal

Tofu cajun
275 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1078 kcal 105g protéine (39%) 44g lipides (36%) 50g glucides (18%) 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

360 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides

Salade de seitan
359 kcal

Dîner

290 kcal, 16g de protéines, 16g glucides nets, 15g de lipides

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1145 kcal 101g protéine (35%) 28g lipides (22%) 99g glucides (35%) 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

365 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides

Haricots et légumes verts
364 kcal

Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 8g de lipides

Salade de pois chiches facile
117 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 7

1145 kcal 101g protéine (35%) 28g lipides (22%) 99g glucides (35%) 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

365 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides

Haricots et légumes verts
364 kcal

Dîner

350 kcal, 20g de protéines, 40g glucides nets, 8g de lipides

Salade de pois chiches facile
117 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

Liste de courses

Graisses et huiles

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

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  3 tasse (90g)
- [ ] Lanières végétaliennes 'chik'n'
  3 oz (85g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  2 conteneur (340g)
- [ ] saucisse végétalienne
  1 saucisse (100g)
- [ ] levure nutritionnelle
  2 c. à café (3g)
- [ ] boulettes végétaliennes surgelées
  4 boulette(s) (120g)
- [ ] petit(s) pain(s) sub
  1 petit pain(s) (85g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] miettes de burger végétarien
  1 tasse (100g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1 boîte (448g)
- [ ] tofu ferme
  1/2 livres (248g)
- [ ] haricots blancs (en conserve)
  1 boîte(s) (439g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] choux de Bruxelles
  3/4 tasse (66g)
- [ ] persil frais
  3 1/2 brins (4g)
- [ ] tomates
  2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (235g)
- [ ] concombre
  1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- [ ] Haricots verts surgelés
  1 1/3 tasse (161g)
- [ ] Ail
  3 1/4 gousse(s) (10g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] pommes
  1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
- [ ] jus de fruit
  20 fl oz (mL)
- [ ] jus de citron
  1/4 c. à soupe (mL)
- [ ] avocats
  1/4 avocat(s) (50g)

Confiseries

- [ ] sirop d'érable
  1 c. à café (mL)

Épices et herbes

- [ ] vinaigre de cidre
  1/4 c. à soupe (4g)
- [ ] cumin moulu
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] sel
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] poivre noir
  1/4 c. à café, moulu (1g)
- [ ] romarin séché
  1/6 c. à soupe (1g)
- [ ] assaisonnement cajun
  7/8 c. à café (2g)
- [ ] flocons de piment rouge
  1/4 c. à café (0g)
- [ ] vinaigre balsamique
  1/2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  2 c. à soupe, haché (14g)
- [ ] pistaches décortiquées
  1/2 tasse (62g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  10 grand (500g)
- [ ] fromage de chèvre
  1 1/2 oz (43g)
- [ ] parmesan
  1 c. à soupe (5g)

- [ ] poivron vert
  1 c. à s., haché (9g)
- [ ] oignon
  5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- [ ] patates douces
  1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)
- [ ] courgette
  1 1/2 grand (485g)
- [ ] épinards frais
  2 tasse(s) (60g)
- [ ] poivron
  1 1/2 petit (111g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  2 tasse, haché (80g)

Boissons

- [ ] eau
  14 tasse (3379mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Céréales et pâtes

- [ ] couscous instantané aromatisé
  5/6 boîte (165 g) (137g)
- [ ] seitan
  1/2 livres (198g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce pour pâtes
  10 c. à s. (163g)
- [ ] bouillon de légumes
  1 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  1/2 c. à soupe (mL)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal 2g protéine 0g lipides 5g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Pistaches

188 kcal 7g protéine 14g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal 13g protéine 10g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)
poivron, haché
1 1/2 petit (111g)
œufs
6 grand (300g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal 23g protéine 24g lipides 15g glucides 6g fibres

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3/4 tasse (66g)
pommes, haché
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
3 oz (85g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

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.

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots verts

32 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Couscous

100 kcal 4g protéine 0g lipides 20g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal 15g protéine 8g lipides 8g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché finement
5/8 gousse(s) (2g)
seitan, façon poulet
2 oz (57g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/4 c. à soupe (4mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
huile d'olive
1 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots et légumes verts

364 kcal 18g protéine 9g lipides 42g glucides 11g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
huile
1 c. à soupe (mL)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajouter les piments rouges concassés et une pincée de sel et de poivre. Cuire 30 secondes.
4. Ajouter le chou kale et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
5. Ajouter les haricots blancs et le bouillon de légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. (Pour un ragoût plus épais, laisser la casserole découverte.)
7. Parsemer de parmesan et servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal 2g protéine 7g lipides 6g glucides 2g fibres

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)

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

Émiettés végétaliens

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

Donne 1 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal 14g protéine 3g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal 11g protéine 3g lipides 42g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché
1 brins (1g)
tomates, haché
1/4 tomate Roma (20g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (38g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
huile
1/8 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
2 brins (2g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
huile
1/4 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Patates douces rôties au romarin

105 kcal 1g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres

patates douces, coupé en cubes de 1\"
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)
romarin séché
1/6 c. à soupe (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Tofu cajun

275 kcal 19g protéine 19g lipides 6g glucides 1g fibres

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
1/2 livres (248g)
huile
1 3/4 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
7/8 c. à café (2g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal 16g protéine 15g lipides 16g glucides 7g fibres

Donne 3 moitié(s) de courgette portions

courgette
1 1/2 grand (485g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
sauce pour pâtes
6 c. à s. (98g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches facile

117 kcal 6g protéine 2g lipides 13g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché
3/4 brins (1g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
oignon, coupé en fines tranches
1/8 petit (9g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

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.

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.