Plan alimentaire - Menu régime végétarien riche en protéines de 1500 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

1517 kcal 140g protéine (37%) 52g lipides (31%) 98g glucides (26%) 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

165 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides

Goulash haricots & tofu
219 kcal

Salade caprese
142 kcal

Dîner

430 kcal, 26g de protéines, 47g glucides nets, 14g de lipides

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal

Jour 2

1468 kcal 131g protéine (36%) 48g lipides (29%) 102g glucides (28%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides

Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

165 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 12g de lipides

Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Pilaf de riz avec boulettes végétales
186 kcal

Dîner

430 kcal, 21g de protéines, 50g glucides nets, 12g de lipides

Burger végétarien avec fromage
1 burger- 361 kcal

Pois
71 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, jour 2 et jour 3

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal 5g protéine 9g lipides 13g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal 6g protéine 5g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

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

Goulash haricots & tofu

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

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

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 caprese

142 kcal 8g protéine 9g lipides 5g glucides 2g fibres

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (10mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal 7g protéine 8g lipides 3g glucides 1g fibres

vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (8mL)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Pilaf de riz avec boulettes végétales

186 kcal 10g protéine 4g lipides 25g glucides 3g fibres

mélange de riz aromatisé
1/8 boîte (227 g) (28g)
boulettes végétaliennes surgelées
1 1/2 boulette(s) (45g)
tomates
1 1/2 tomates cerises (26g)
pois mange-tout, extrémités coupées
1/8 tasse (5g)

1. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
2. Pendant ce temps, préparez les boulettes véganes selon les instructions du paquet.
3. Dressez le riz et garnissez de boulettes véganes. Servez.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal 7g protéine 6g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Carottes et houmous

82 kcal 3g protéine 3g lipides 7g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

houmous
2 c. à soupe (30g)
mini carottes
8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

houmous
4 c. à soupe (60g)
mini carottes
16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Orange

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

Donne 1 orange(s) portions

orange
1 orange (154g)

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

Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal 24g protéine 14g lipides 31g glucides 0g fibres

Donne 6 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
6 morceaux (153g)
ketchup
1 1/2 c. à soupe (26g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Burger végétarien avec fromage

1 burger - 361 kcal 16g protéine 12g lipides 42g glucides 6g fibres

Donne 1 burger portions

pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)
mélange de jeunes pousses
1 oz (28g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Pois

71 kcal 5g protéine 0g lipides 8g glucides 4g fibres

pois surgelés
2/3 tasse (89g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal 73g protéine 2g lipides 3g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
eau
3 tasse(s) (711mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
eau
21 tasse(s) (4977mL)

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