Meal Plan - Plan alimentaire végétarien faible en glucides de 1500 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

1515 kcal | 124g protéine (33%) | 74g lipides (44%) | 63g glucides (17%) | 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides

Double shake protéiné chocolat
137 kcal

Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

460 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides

Sandwich Caprese
1 sandwich(s)- 461 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides

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

Dîner

480 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides

Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal

Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1515 kcal 124g protéine (33%) 74g lipides (44%) 63g glucides (17%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides

Double shake protéiné chocolat
137 kcal

Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

460 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 27g de lipides

Sandwich Caprese
1 sandwich(s)- 461 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides

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

Dîner

480 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides

Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal

Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1466 kcal 115g protéine (31%) 80g lipides (49%) 46g glucides (13%) 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 13g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
124 kcal

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 5g glucides nets, 36g de lipides

Tacos fromage et guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Graines de tournesol
90 kcal

Collations

200 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

Fromage cottage et ananas
93 kcal

Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

Dîner

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

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1486 kcal 117g protéine (32%) 78g lipides (47%) 53g glucides (14%) 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 13g de protéines, 14g glucides nets, 13g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
124 kcal

Collations

200 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

Fromage cottage et ananas
93 kcal

Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

460 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 34g de lipides

Bol asiatique au tofu faible en glucides
393 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

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

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 5

1442 kcal 108g protéine (30%) 80g lipides (50%) 55g glucides (15%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Collations

200 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

Fromage cottage et ananas
93 kcal

Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

430 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 29g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Sandwich au fromage grillé et pesto
1/2 sandwich(s)- 279 kcal

Dîner

445 kcal, 29g de protéines, 9g glucides nets, 30g de lipides

Graines de citrouille
183 kcal

Salade césar au brocoli et œufs durs
260 kcal

Day 6

1488 kcal 103g protéine (28%) 86g lipides (52%) 56g glucides (15%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

460 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides

Salade simple mozzarella et tomate
242 kcal

Goulash haricots & tofu
219 kcal

Collations

150 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 8g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Dîner

510 kcal, 21g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides

Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1488 kcal 103g protéine (28%) 86g lipides (52%) 56g glucides (15%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

460 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides

Salade simple mozzarella et tomate
242 kcal

Goulash haricots & tofu
219 kcal

Collations

150 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 8g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Dîner

510 kcal, 21g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides

Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses

Autre

- [ ] poudre protéinée, chocolat
  2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- [ ] tzatziki
  1/4 tasse(s) (56g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  4 c. à soupe (62g)
- [ ] mélange pour coleslaw
  4 tasse (360g)
- [ ] riz de chou-fleur surgelé
  3/4 tasse, préparée (128g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 1/2 tasse (135g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] yaourt grec écrémé nature
  5 c. à soupe (88g)
- [ ] beurre
  3/4 bâtonnet (87g)
- [ ] mozzarella fraîche
  1/2 livres (227g)
- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  1 1/2 tasse (339g)
- [ ] fromage cheddar
  1/2 tasse, râpé (57g)
- [ ] parmesan
  3 c. à soupe (15g)
- [ ] œufs
  6 grand (300g)
- [ ] fromage
  1 tranche (28 g chacune) (28g)

Confiseries

- [ ] poudre de cacao
  2 c. à café (4g)

Boissons

- [ ] eau
  12 1/2 tasse(s) (2994mL)
- [ ] poudre de protéine
  10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix de cajou rôties
  4 c. à s. (34g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 1/3 oz (38g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  4 c. à s. (mL)
- [ ] sauce pesto
  4 1/2 c. à soupe (72g)
- [ ] sauce piquante
  2 c. à café (mL)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  2 1/2 trait (0g)
- [ ] sel
  2 1/2 trait (1g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 c. à café (5g)
- [ ] basilic frais
  2 c. à soupe, haché (5g)
- [ ] Thym frais
  1/4 c. à café (0g)
- [ ] paprika
  1 1/2 c. à café (3g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Brocoli surgelé
  5 tasse (455g)
- [ ] tomates
  4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (508g)
- [ ] céleri cru
  3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)
- [ ] Ail
  4 gousse(s) (12g)
- [ ] épinards frais
  2 tasse(s) (60g)
- [ ] gingembre frais
  1 c. à café (2g)
- [ ] brocoli
  1 tasse, haché (91g)
- [ ] laitue romaine
  2 tasse, râpé (94g)
- [ ] mini carottes
  16 moyen (160g)
- [ ] oignon
  1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1/2 avocat(s) (101g)

- [ ] graines de sésame
  1 c. à café (3g)
- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  1 1/3 oz (37g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  1 livres (454g)
- [ ] beurre de cacahuète
  3 c. à soupe (48g)
- [ ] tofu ferme
  1 1/2 livres (695g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  2 c. à soupe (mL)
- [ ] houmous
  4 c. à soupe (60g)
- [ ] haricots blancs (en conserve)
  1/2 boîte(s) (220g)

Graisses et huiles

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

- [ ] ananas en conserve
  6 c. à s., morceaux (68g)
- [ ] jus de citron
  1/2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  10 oz (288g)

Collations

- [ ] barre de granola riche en protéines
  3 barre (120g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Double shake protéiné chocolat

137 kcal 28g protéine 1g lipides 3g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
eau
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal 3g protéine 8g lipides 5g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
1 c. à café (5g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

124 kcal 9g protéine 9g lipides 2g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché
1/4 c. à café (1g)
tomates, coupé en deux
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
1/2 c. à café (1g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
parmesan
2 c. à soupe (10g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal 10g protéine 12g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal 22g protéine 27g lipides 28g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sauce pesto
2 c. à soupe (32g)
mozzarella fraîche
2 tranches (57g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
pain
2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto
4 c. à soupe (64g)
mozzarella fraîche
4 tranches (113g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
pain
4 tranche(s) (128g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal 15g protéine 29g lipides 4g glucides 4g fibres

Donne 2 taco(s) portions

guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Graines de tournesol

90 kcal 4g protéine 7g lipides 1g glucides 1g fibres

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal 20g protéine 29g lipides 8g glucides 5g fibres

gingembre frais, finement haché
1 c. à café (2g)
Ail, finement haché
1 gousse (3g)
tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant
5 oz (142g)
graines de sésame
1 c. à café (3g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
3/4 tasse, préparée (128g)
brocoli
1/2 tasse, haché (46g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 1g fibres

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal 3g protéine 9g lipides 10g glucides 3g fibres

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Sandwich au fromage grillé et pesto

1/2 sandwich(s) - 279 kcal 11g protéine 19g lipides 13g glucides 2g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

beurre, ramolli
1/2 c. à soupe (7g)
tomates
1 tranche(s), fine/petite (15g)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
pain
1 tranche (32g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal 14g protéine 17g lipides 7g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, tranché
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché
1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)
mozzarella fraîche, tranché
4 oz (113g)
basilic frais
2 c. à soupe, haché (5g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)

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

Goulash haricots & tofu

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1/4 livres (99g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)
Thym frais
1/4 c. à café (0g)
paprika
1 1/2 c. à café (3g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast à l'avocat

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
pain
2 tranche (64g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Fromage cottage et ananas

93 kcal 14g protéine 1g lipides 6g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ananas en conserve, égoutté
2 c. à s., morceaux (23g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

ananas en conserve, égoutté
6 c. à s., morceaux (68g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal 4g protéine 8g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
céleri cru
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs bouillis

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

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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.

Carottes et houmous

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal 26g protéine 15g lipides 12g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à soupe (mL)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
sauce Frank's RedHot
4 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.

Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal 4g protéine 14g lipides 2g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
poivre noir
5/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/4 tasse (114g)
sel
5/8 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
sel
1 1/4 trait (1g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Crack slaw au tempeh

422 kcal 29g protéine 21g lipides 16g glucides 13g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
huile
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)
Ail, haché
2 gousse (6g)
huile
4 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Graines de citrouille

183 kcal 9g protéine 15g lipides 3g glucides 2g fibres

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal 21g protéine 15g lipides 6g glucides 4g fibres

jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
œufs
2 grand (100g)
laitue romaine
2 tasse, râpé (94g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal 4g protéine 14g lipides 2g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
poivre noir
5/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/4 tasse (114g)
sel
5/8 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
sel
1 1/4 trait (1g)

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.

Tofu nature

8 oz - 342 kcal 18g protéine 28g lipides 5g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tofu ferme
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme
1 livres (454g)
huile
8 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.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal 36g protéine 1g lipides 1g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 7 repas :

eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

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