Plan alimentaire - Menu régime végétarien de 1200 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

1231 kcal 92g protéine (30%) 50g lipides (37%) 80g glucides (26%) 23g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

360 kcal, 17g de protéines, 54g glucides nets, 5g de lipides

Burger végétarien
1 burger- 275 kcal

Lentilles
87 kcal

Dîner

405 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 25g de lipides

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Zoodles au sésame et cacahuète
294 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 2

1221 kcal 99g protéine (32%) 48g lipides (35%) 71g glucides (23%) 28g fibres (9%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides

Sandwich deli houmous & légumes
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

390 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides

Soupe de lentilles
271 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 3

1221 kcal 99g protéine (33%) 50g lipides (37%) 79g glucides (26%) 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides

Bagel moyen grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides

Sandwich deli houmous & légumes
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

440 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 31g de lipides

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Tofu nature
4 oz- 171 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 4

1182 kcal 98g protéine (33%) 42g lipides (32%) 82g glucides (28%) 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides

Bagel moyen grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Déjeuner

340 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 23g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Salade œuf & avocat
266 kcal

Dîner

430 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides

Soupe pois chiches & chou kale
273 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 5

1196 kcal 90g protéine (30%) 20g lipides (15%) 142g glucides (47%) 23g fibres (8%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 7g de lipides

Bagel moyen grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 54g glucides nets, 10g de lipides

Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal

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

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Dîner

370 kcal, 18g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Couscous
100 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 6

1176 kcal 99g protéine (34%) 35g lipides (27%) 94g glucides (32%) 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 7g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Déjeuner

415 kcal, 19g de protéines, 54g glucides nets, 10g de lipides

Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal

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

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Dîner

370 kcal, 26g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides

Lentilles
174 kcal

Tofu cajun
196 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 7

1189 kcal 92g protéine (31%) 58g lipides (44%) 56g glucides (19%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 7g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Déjeuner

425 kcal, 11g de protéines, 15g glucides nets, 32g de lipides

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre
244 kcal

Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

370 kcal, 26g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides

Lentilles
174 kcal

Tofu cajun
196 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

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  1 lb (440g)
- [ ] eau
  17 1/2 tasse(s) (4148mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] lait entier
  2 1/4 tasse(s) (540mL)
- [ ] œufs
  4 grand (200g)
- [ ] beurre
  1/4 bâtonnet (24g)
- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- [ ] fromage de chèvre
  1/2 oz (14g)

Autre

- [ ] mélange pour coleslaw
  1/2 tasse (45g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1/3 paquet (156 g) (48g)
- [ ] galette de burger végétale
  1 galette (71g)
- [ ] Tranches de charcuterie d'origine végétale
  12 tranches (125g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  8 morceaux (204g)
- [ ] levure nutritionnelle
  4 c. à s. (15g)
- [ ] farine d'amande
  1 c. à soupe (7g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] beurre de cacahuète
  2 c. à soupe (32g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] lentilles crues
  14 c. à s. (168g)
- [ ] houmous
  6 c. à soupe (90g)
- [ ] tofu ferme
  16 1/2 oz (468g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte(s) (224g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron vert
  1 1/2 c. à soupe (23mL)
- [ ] avocats
  2 avocat(s) (419g)
- [ ] jus de citron
  1 c. à café (5mL)
- [ ] pommes
  2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- [ ] clémentines
  2 fruit (148g)
- [ ] fraises
  2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

Produits de boulangerie

- [ ] pains à hamburger
  1 petit pain(s) (51g)
- [ ] pain
  1/3 livres (160g)
- [ ] bagel
  1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  3/4 c. à café (5g)
- [ ] origan séché
  1/8 c. à café, feuilles (0g)
- [ ] poivre noir
  1/3 c. à café, moulu (1g)
- [ ] Basilic séché
  1/8 c. à café, feuilles (0g)
- [ ] poudre d'ail
  5/8 c. à café (2g)
- [ ] assaisonnement cajun
  1 1/4 c. à café (3g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  10 1/4 g (11mL)
- [ ] huile
  5 c. à café (25mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  2 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de sésame
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] graines de chia
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] beurre d'amande
  2 c. à s. (31g)
- [ ] noix de pécan
  4 c. à s., moitiés (25g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] oignons verts
  1 c. à s., tranché (8g)
- [ ] courgette
  1 moyen (196g)
- [ ] ketchup
  3 c. à soupe (51g)
- [ ] concombre
  1/2 tasse, tranches (52g)
- [ ] tomates concassées en conserve
  1/8 boîte (51g)
- [ ] oignon
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (29g)
- [ ] céleri cru
  1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)
- [ ] carottes
  6 1/4 moyen (381g)
- [ ] épinards frais
  1/8 tasse(s) (2g)
- [ ] Ail
  1 1/4 gousse(s) (4g)
- [ ] tomates
  1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1 tasse, haché (40g)
- [ ] chou-fleur
  1 tête petite (10 cm diam.) (265g)
- [ ] sauce barbecue
  4 c. à s. (72g)

Céréales et pâtes

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

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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 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.

Avocat

176 kcal 2g protéine 15g lipides 2g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 c. à café (3mL)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron
1 c. à café (5mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal 6g protéine 7g lipides 27g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 3 repas :

bagel
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal 6g protéine 10g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

beurre d'amande
1 c. à s. (16g)
farine d'amande
1/2 c. à soupe (4g)
poudre de protéine
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande
2 c. à s. (31g)
farine d'amande
1 c. à soupe (7g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Burger végétarien

1 burger - 275 kcal 11g protéine 5g lipides 41g 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)

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

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal 27g protéine 11g lipides 33g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
6 tranches (62g)
houmous
3 c. à soupe (45g)
concombre
4 c. à s., tranches (26g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
12 tranches (125g)
houmous
6 c. à soupe (90g)
concombre
1/2 tasse, tranches (52g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal 4g protéine 4g lipides 6g glucides 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

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

Salade œuf & avocat

266 kcal 15g protéine 19g lipides 3g glucides 5g fibres

poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
œufs, cuits durs et refroidis
2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal 2g protéine 0g lipides 12g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

carottes
3 moyen (183g)

Pour les 2 repas :

carottes
6 moyen (366g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Tenders de poulet croustillants

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal 1g protéine 0g lipides 21g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal 8g protéine 15g lipides 14g glucides 6g fibres

pain
1 tranche (32g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
beurre
1/2 c. à café (2g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
fraises, équeuté et coupé en fines tranches
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal 2g protéine 18g lipides 1g glucides 2g fibres

Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Lait

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

Donne 3/4 tasse(s) portions

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

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

Zoodles au sésame et cacahuète

294 kcal 13g protéine 19g lipides 13g glucides 6g fibres

mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (15mL)
graines de sésame
1/2 c. à café (2g)
oignons verts
1 c. à s., tranché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
graines de chia
1/2 c. à café (2g)
courgette, coupé en spirale
1 moyen (196g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Soupe de lentilles

271 kcal 13g protéine 8g lipides 31g glucides 7g fibres

origan séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
lentilles crues
4 c. à s. (48g)
eau
1 tasse(s) (237mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Basilic séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
tomates concassées en conserve
1/8 boîte (51g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à s. (8mL)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
céleri cru, haché
1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)
carottes, coupé en dés
1/4 moyen (15g)
épinards frais, tranché finement
1/8 tasse(s) (2g)
Ail, haché finement
1/4 gousse(s) (1g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 3

Consommer les jour 3

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.

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tofu nature

4 oz - 171 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 4 oz portions

huile
2 c. à café (10mL)
tofu ferme
4 oz (113g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal 13g protéine 7g lipides 28g glucides 11g fibres

bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
huile
1/2 c. à café (3mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
pois chiches en conserve, égoutté
1/2 boîte(s) (224g)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal 12g protéine 4g lipides 16g glucides 2g fibres

Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 5

Ailes de chou-fleur barbecue

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

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

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.

Couscous

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

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

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (474mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Tofu cajun

196 kcal 14g protéine 14g lipides 4g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

assaisonnement cajun
5/8 c. à café (1g)
huile
1 1/4 c. à café (6mL)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
6 1/4 oz (177g)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun
1 1/4 c. à café (3g)
huile
2 1/2 c. à café (13mL)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
3/4 livres (354g)

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.

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.