Plan alimentaire - Menu régime végétarien de 1400 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

1396 kcal 91g protéine (26%) 52g lipides (34%) 113g glucides (32%) 29g fibres (8%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

440 kcal, 14g de protéines, 42g glucides nets, 19g de lipides

Quesadillas aux haricots noirs
213 kcal

Chips de tortilla
141 kcal

Salade edamame et betterave
86 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides

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

Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 2

1338 kcal 104g protéine (31%) 48g lipides (32%) 105g glucides (31%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides

Tenders de poulet croustillants
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Dîner

345 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 15g de lipides

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

Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 3

1449 kcal 101g protéine (28%) 42g lipides (26%) 150g glucides (41%) 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

380 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides

Tenders de poulet croustillants
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Collations

195 kcal, 8g de protéines, 23g glucides nets, 8g de lipides

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Dîner

455 kcal, 14g de protéines, 73g glucides nets, 9g de lipides

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 4

1439 kcal 96g protéine (27%) 27g lipides (17%) 186g glucides (52%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Collations

180 kcal, 2g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides

Pop-corn
3 tasses- 121 kcal

Compote de pommes
57 kcal

Déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 71g glucides nets, 5g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Soupe de tomate
1 1/2 boîte(s)- 316 kcal

Dîner

455 kcal, 14g de protéines, 73g glucides nets, 9g de lipides

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 5

1358 kcal 114g protéine (34%) 40g lipides (26%) 107g glucides (31%) 31g fibres (9%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 4g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Collations

180 kcal, 2g de protéines, 22g glucides nets, 8g de lipides

Pop-corn
3 tasses- 121 kcal

Compote de pommes
57 kcal

Déjeuner

355 kcal, 19g de protéines, 23g glucides nets, 18g de lipides

Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Dîner

475 kcal, 41g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides

Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 6

1453 kcal 109g protéine (30%) 52g lipides (32%) 106g glucides (29%) 31g fibres (9%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides

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

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

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

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

Salade composée
121 kcal

Collations

190 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides

Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

475 kcal, 41g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides

Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 7

1419 kcal 90g protéine (25%) 73g lipides (46%) 84g glucides (24%) 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 6g de protéines, 31g glucides nets, 7g de lipides

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

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

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

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

Salade composée
121 kcal

Collations

190 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides

Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

440 kcal, 22g de protéines, 19g glucides nets, 30g de lipides

Lentilles
87 kcal

Tofu buffalo
355 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

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage
  2 1/4 oz (63g)
- [ ] fromage de chèvre
  5 oz (142g)
- [ ] lait entier
  4 1/4 tasse(s) (1020mL)
- [ ] yaourt grec faible en gras
  6 c. à s. (105g)
- [ ] beurre
  2 3/4 c. à soupe (39g)

Produits de boulangerie

- [ ] tortillas de farine
  1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)
- [ ] bagel
  2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (209g)
- [ ] pain naan
  1 morceau(x) (90g)
- [ ] pain
  2 tranche (64g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1/2 oz (14mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  1/2 c. à soupe (8mL)
- [ ] vinaigrette
  1/4 livres (109mL)
- [ ] vinaigrette ranch
  2 c. à soupe (30mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1/3 avocat(s) (63g)
- [ ] pamplemousse
  2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- [ ] compote de pommes
  2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] haricots noirs
  1/8 boîte(s) (55g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  4 tasse (400g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] edamame surgelé, décortiqué
  4 c. à s. (30g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  1 betterave(s) (50g)
- [ ] courgette
  3 grand (969g)
- [ ] ketchup
  3 1/3 c. à soupe (57g)
- [ ] patates douces
  2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- [ ] carottes
  3 1/3 moyen (203g)
- [ ] brocoli
  1/2 tasse, haché (46g)
- [ ] pommes de terre
  1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
- [ ] tomates
  1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (177g)
- [ ] concombre
  3/4 concombre (21 cm) (226g)
- [ ] laitue romaine
  1 cœurs (500g)
- [ ] oignon rouge
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Boissons

- [ ] eau
  11 1/3 tasse(s) (2685mL)
- [ ] poudre de protéine
  12 1/4 boules (1/3 tasse chacun) (380g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  2 3/4 c. à s. (31g)
- [ ] pâtes sèches non cuites
  4 oz (114g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de chia
  3 c. à soupe (43g)

Épices et herbes

- [ ] aneth séché
  1 c. à café (1g)

- [ ] lentilles crues
  2 c. à s. (24g)
- [ ] tofu ferme
  1/2 livres (198g)
- [ ] sel
  1/8 c. à café (0g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] salsa
  1 c. à s. (16g)
- [ ] sauce pour pâtes
  1/2 pot (680 g) (363g)
- [ ] soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
  1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- [ ] sauce pesto
  1 c. à soupe (16g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 3/4 c. à s. (41mL)

Collations

- [ ] chips de tortilla
  1 oz (28g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  5 3/4 tasse (173g)
- [ ] poudre de cacao
  1 1/2 c. à soupe (9g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  13 1/3 morceaux (340g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  1 contenant (150g)
- [ ] Pop-corn, micro-ondable, salé
  6 tasse soufflée (66g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] saucisse végétalienne
  1/2 saucisse (50g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal 15g protéine 9g lipides 7g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

graines de chia
1 c. à soupe (14g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)
yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 3 repas :

graines de chia
3 c. à soupe (43g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
avocats
1 1/2 tranches (38g)
yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
poudre de protéine
3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Shake protéiné (lait)

129 kcal 16g protéine 4g lipides 6g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Quesadillas aux haricots noirs

213 kcal 8g protéine 9g lipides 18g glucides 7g fibres

fromage
1 c. à s., râpé (7g)
tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (25g)
huile
1/4 c. à café (1mL)
avocats, mûr
1/8 avocat(s) (25g)
haricots noirs, égoutté et rincé
1/8 boîte(s) (55g)
salsa, réparti
1 c. à s. (16g)

1. Mélangez les haricots, le fromage et la moitié de la salsa dans un bol moyen.
2. Répartissez la garniture de manière égale sur la moitié de chaque tortilla. Repliez les tortillas en deux en pressant légèrement pour les aplatir.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les quesadillas et faites-les cuire, en les retournant une fois et en ajoutant l'autre moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, 2 à 4 minutes au total.
4. Transférez-les sur une planche à découper et couvrez-les légèrement de papier aluminium pour les garder au chaud.
5. Servez les quesadillas avec de l'avocat et le reste de la salsa.

Chips de tortilla

141 kcal 2g protéine 6g lipides 18g glucides 1g fibres

chips de tortilla
1 oz (28g)

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

Salade edamame et betterave

86 kcal 5g protéine 4g lipides 6g glucides 3g fibres

mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (8mL)
edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal 27g protéine 15g lipides 34g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
6 2/3 morceaux (170g)
ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
13 1/3 morceaux (340g)
ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal 20g protéine 3g lipides 8g glucides 0g fibres

Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal 7g protéine 2g lipides 63g glucides 5g fibres

Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal 16g protéine 11g lipides 15g glucides 4g fibres

huile
1 c. à café (5mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
brocoli, haché
1/2 tasse, haché (46g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 saucisse (50g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal 2g protéine 7g lipides 8g glucides 2g fibres

mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (34mL)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich au fromage grillé et pesto

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
beurre, ramolli
1 c. à soupe (14g)

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.

Salade composée

121 kcal 4g protéine 4g lipides 10g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à s. (15mL)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 c. à s. (30mL)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)
laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Lait

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal 4g protéine 4g lipides 18g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

beurre
1/4 c. à soupe (4g)
bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 3 repas :

beurre
3/4 c. à soupe (11g)
bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

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

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Pop-corn

3 tasses - 121 kcal 1g protéine 8g lipides 10g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
3 tasse soufflée (33g)

Pour les 2 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
6 tasse soufflée (66g)

1. Suivez les instructions du paquet.

Compote de pommes

57 kcal 0g protéine 0g lipides 12g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g) (122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal 7g protéine 9g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

aneth séché
1/2 c. à café (1g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

aneth séché
1 c. à café (1g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

Lait

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
courgette
3 grand (969g)

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.

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

eau
1/6 tasse(s) (39mL)
riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)

Pour les 2 repas :

eau
1/3 tasse(s) (79mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal 4g protéine 3g lipides 22g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

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

Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal 9g protéine 2g lipides 47g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal 37g protéine 9g lipides 6g glucides 11g fibres

Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

Purée de patates douces

183 kcal 3g protéine 0g lipides 36g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 7

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.

Tofu buffalo

355 kcal 16g protéine 29g lipides 7g glucides 0g fibres

sauce Frank's RedHot
2 1/2 c. à s. (40mL)
vinaigrette ranch
2 c. à soupe (30mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

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

Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
eau
1 1/2 tasse(s) (356mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
eau
10 1/2 tasse(s) (2489mL)

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