Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien pour jeûne intermittent 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

1472 kcal 94g protéine (25%) 75g lipides (46%) 84g glucides (23%) 21g fibres (6%)

Déjeuner

670 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 33g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Tofu à l'orange et sésame
10 1/2 oz de tofu- 566 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

695 kcal, 40g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides

Tempeh nature
6 oz- 443 kcal

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Day 2

1511 kcal 96g protéine (26%) 54g lipides (32%) 141g glucides (37%) 18g fibres (5%)

Déjeuner

690 kcal, 42g de protéines, 65g glucides nets, 25g de lipides

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal

Mélange énergétique noix et amandes
1/8 tasse(s)- 108 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

715 kcal, 30g de protéines, 76g glucides nets, 29g de lipides

Riz blanc au beurre
324 kcal

Taco de poisson
1 tortilla(s)- 389 kcal

Day 3

1481 kcal 97g protéine (26%) 71g lipides (43%) 90g glucides (24%) 24g fibres (7%)

Déjeuner

740 kcal, 32g de protéines, 68g glucides nets, 31g de lipides

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Lait
2 tasse(s)- 298 kcal

Salade tomate et avocat
176 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

630 kcal, 41g de protéines, 21g glucides nets, 39g de lipides

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal

Day 4

1481 kcal 97g protéine (26%) 71g lipides (43%) 90g glucides (24%) 24g fibres (7%)

Déjeuner

740 kcal, 32g de protéines, 68g glucides nets, 31g de lipides

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Lait
2 tasse(s)- 298 kcal

Salade tomate et avocat
176 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

630 kcal, 41g de protéines, 21g glucides nets, 39g de lipides

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal

Day 5

1497 kcal 97g protéine (26%) 69g lipides (41%) 94g glucides (25%) 28g fibres (8%)

Déjeuner

670 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 40g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

715 kcal, 39g de protéines, 63g glucides nets, 28g de lipides

Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Salade de seitan
359 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 6

1509 kcal 111g protéine (29%) 79g lipides (47%) 69g glucides (18%) 19g fibres (5%)

Déjeuner

670 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 40g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 38g de lipides

Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Day 7

1503 kcal 101g protéine (27%) 66g lipides (40%) 102g glucides (27%) 23g fibres (6%)

Déjeuner

665 kcal, 24g de protéines, 63g glucides nets, 28g de lipides

Raisins
58 kcal

Wrap aux épinards et fromage de chèvre
1 wrap(s)- 427 kcal

Salade composée
182 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 38g glucides nets, 38g de lipides

Saucisses véganes et purée de chou-fleur
1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Liste de courses

Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette
  2 1/2 oz (mL)
- [ ] huile
  1 1/2 oz (mL)
- [ ] huile d'olive
  2 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  1/2 c. à soupe (mL)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  2 3/4 tasse (83g)
- [ ] huile de sésame
  3/4 c. à soupe (mL)
- [ ] sauce sriracha
  3/4 c. à soupe (11g)
- [ ] Tranches de charcuterie d'origine végétale
  7 tranches (73g)
- [ ] pépites de chocolat
  1 c. à c. (5g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1 oz (31g)
- [ ] saucisse végétalienne
  3 saucisse (300g)
- [ ] chou-fleur surgelé
  2 1/4 tasse (255g)
- [ ] poivrons rouges rôtis
  2 c. à s., en dés (28g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tofu ferme
  2/3 livres (298g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  9 1/2 oz (mL)
- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] houmous
  2 c. à soupe (30g)
- [ ] tofu extra-ferme
  1 2/3 livres (756g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de sésame
  2/3 oz (20g)
- [ ] noix (anglaises)
  1 2/3 oz (47g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  1 1/2 gousse(s) (5g)
- [ ] choux de Bruxelles
  2 1/4 tasse (198g)
- [ ] chou
  2 c. à s., râpé (9g)
- [ ] tomates
  4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (472g)
- [ ] chou-fleur
  2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- [ ] oignon
  1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- [ ] gingembre frais
  1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
- [ ] épinards frais
  3 tasse(s) (90g)
- [ ] carottes
  3/4 petit (14 cm de long) (38g)
- [ ] concombre
  1/6 concombre (21 cm) (56g)
- [ ] oignon rouge
  1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- [ ] laitue romaine
  3/4 cœurs (375g)

Épices et herbes

- [ ] vinaigre de cidre
  3/4 c. à soupe (11g)
- [ ] sel
  1 1/4 c. à café (7g)
- [ ] poivre noir
  1/2 c. à café, moulu (1g)
- [ ] assaisonnement cajun
  2 c. à café (5g)
- [ ] poudre d'ail
  1 1/2 c. à café (4g)

Boissons

- [ ] eau
  7 2/3 tasse(s) (1837mL)
- [ ] poudre de protéine
  7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] beurre
  1 c. à soupe (14g)

- [ ] amandes
  1/4 tasse, entière (42g)

Céréales et pâtes

- [ ] fécule de maïs
  2 1/4 c. à soupe (18g)
- [ ] riz blanc à grain long
  1/3 tasse (62g)
- [ ] seitan
  3 oz (85g)

Confiseries

- [ ] sucre
  1 1/2 c. à soupe (20g)
- [ ] sirop d'érable
  3 c. à café (mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] orange
  2 1/3 orange (361g)
- [ ] pommes
  1/2 petit (7 cm diam.) (74g)
- [ ] avocats
  2 1/4 avocat(s) (452g)
- [ ] limes
  1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)
- [ ] raisins secs
  1 c. à c. (non tassée) (3g)
- [ ] jus de citron vert
  1 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] raisins
  1 tasse (92g)

- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- [ ] lait entier
  7 3/4 tasse(s) (1860mL)
- [ ] œufs
  6 grand (300g)
- [ ] fromage de chèvre
  2 c. à soupe (28g)
- [ ] fromage
  2 c. à s., râpé (14g)

Produits de boulangerie

- [ ] tortillas de farine
  4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (193g)
- [ ] pain
  4 tranche (128g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] morue, crue
  1 filet(s) 113 g (113g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce barbecue
  1/2 tasse (143g)

Recipes

Déjeuner 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.

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal 27g protéine 26g lipides 53g glucides 2g fibres

Donne 10 1/2 oz de tofu portions

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes
2/3 livres (298g)
huile de sésame
3/4 c. à soupe (mL)
graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)
fécule de maïs
2 1/4 c. à soupe (18g)
sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
orange, pressé
3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

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.

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal 27g protéine 14g lipides 43g glucides 6g fibres

Donne 1 wrap(s) portions

houmous
2 c. à soupe (30g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Mélange énergétique noix et amandes

1/8 tasse(s) - 108 kcal 2g protéine 8g lipides 6g glucides 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

raisins secs
1 c. à c. (non tassée) (3g)
pépites de chocolat
1 c. à c. (5g)
amandes
2 c. à c., entière (6g)
noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver les restes dans un endroit frais.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Ailes de chou-fleur barbecue

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
sel
1/2 c. à café (3g)
sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

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.

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal 15g protéine 16g lipides 23g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
4 tasse(s) (960mL)

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

Salade tomate et avocat

176 kcal 2g protéine 14g lipides 5g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
oignon
3/4 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal 30g protéine 31g lipides 29g glucides 11g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
pain
2 tranche (64g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et refroidis
6 grand (300g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
pain
4 tranche (128g)
avocats
1 avocat(s) (201g)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Raisins

58 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 4g fibres

raisins
1 tasse (92g)

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

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal 17g protéine 21g lipides 39g glucides 4g fibres

Donne 1 wrap(s) portions

fromage de chèvre, émietté
2 c. à soupe (28g)
poivrons rouges rôtis
2 c. à s., en dés (28g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
tomates
4 tomates cerises (68g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Salade composée

182 kcal 6g protéine 6g lipides 15g glucides 10g fibres

carottes, épluché et râpé ou tranché
3/4 petit (14 cm de long) (38g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/6 concombre (21 cm) (56g)
oignon rouge, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
vinaigrette
1 1/2 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
laitue romaine, râpé
3/4 cœurs (375g)

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal 36g protéine 23g lipides 12g glucides 12g fibres

Donne 6 oz portions

huile
3 c. à café (mL)
tempeh
6 oz (170g)

1. Coupez le tempeh 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.

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal 4g protéine 19g lipides 12g glucides 4g 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)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes 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).
2. 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.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Riz blanc au beurre

324 kcal 5g protéine 12g lipides 49g glucides 1g fibres

riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Taco de poisson

1 tortilla(s) - 389 kcal 26g protéine 17g lipides 27g glucides 6g fibres

Donne 1 tortilla(s) portions

avocats, réduit en purée
1/4 avocat(s) (50g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
chou
2 c. à s., râpé (9g)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
limes
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)
huile
1 c. à café (mL)
morue, crue
1 filet(s) 113 g (113g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal 4g protéine 19g lipides 12g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes 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).
2. 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.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Tofu cuit au four

13 1/3 oz - 377 kcal 37g protéine 20g lipides 9g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

gingembre frais, épluché et râpé
5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
tofu extra-ferme
13 1/3 oz (378g)
graines de sésame
5/6 c. à soupe (8g)
sauce soja (tamari)
6 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

gingembre frais, épluché et râpé
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)
tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
sauce soja (tamari)
13 1/3 c. à s. (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal 10g protéine 10g lipides 15g glucides 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

lait entier
1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

Orange

2 orange(s) - 170 kcal 3g protéine 0g lipides 32g glucides 7g fibres

Donne 2 orange(s) portions

orange
2 orange (308g)

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

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal 44g protéine 29g lipides 23g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

oignon, tranché finement
3/4 petit (53g)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché finement
1 1/2 petit (105g)
saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal 10g protéine 10g lipides 15g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal 24g protéine 1g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 7 repas :

eau
7 tasse(s) (1676mL)
poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

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