Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1600 calories

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Day 1

1604 kcal 144g protéine (36%) 58g lipides (32%) 99g glucides (25%) 28g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides

Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

170 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 10g de lipides

Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

475 kcal, 24g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides

Tilapia en croûte d'amandes
3 oz- 212 kcal

Frites de patate douce
265 kcal

Dîner

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

Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 2

1578 kcal 154g protéine (39%) 44g lipides (25%) 126g glucides (32%) 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides

Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Collations

170 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 10g de lipides

Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

475 kcal, 24g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides

Tilapia en croûte d'amandes
3 oz- 212 kcal

Frites de patate douce
265 kcal

Dîner

395 kcal, 39g de protéines, 43g glucides nets, 7g de lipides

Crevettes au miel, ail et brocoli
281 kcal

Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Day 3

1640 kcal 148g protéine (36%) 51g lipides (28%) 116g glucides (28%) 32g fibres (8%)

Petit-déjeuner

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

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

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

200 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides

Compote de pommes
57 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto
106 kcal

Tempeh façon buffalo avec tzatziki
314 kcal

Day 4

1604 kcal 144g protéine (36%) 56g lipides (31%) 101g glucides (25%) 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

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

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

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

200 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides

Compote de pommes
57 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides

Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Day 5

1643 kcal 178g protéine (43%) 71g lipides (39%) 51g glucides (12%) 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides

Double shake protéiné chocolat
206 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

500 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides

Graines de tournesol
90 kcal

Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 408 kcal

Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides

Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Day 6

1603 kcal 149g protéine (37%) 66g lipides (37%) 86g glucides (21%) 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides

Double shake protéiné chocolat
206 kcal

Déjeuner

395 kcal, 12g de protéines, 45g glucides nets, 17g de lipides

Pizza margherita sur pain plat
317 kcal

Jus de fruits
2/3 tasse(s)- 76 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

450 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 29g de lipides

Salade choux de Bruxelles et brocoli
292 kcal

Pizza sur pain plat au brocoli
156 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 7

1603 kcal 149g protéine (37%) 66g lipides (37%) 86g glucides (21%) 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides

Double shake protéiné chocolat
206 kcal

Déjeuner

395 kcal, 12g de protéines, 45g glucides nets, 17g de lipides

Pizza margherita sur pain plat
317 kcal

Jus de fruits
2/3 tasse(s)- 76 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

450 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 29g de lipides

Salade choux de Bruxelles et brocoli
292 kcal

Pizza sur pain plat au brocoli
156 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Liste de courses

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  1 livres (454g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  1 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  6 gousse(s) (18g)
- [ ] patates douces
  1 lbs (454g)
- [ ] gingembre frais
  3/8 c. à café (1g)
- [ ] brocoli
  2 1/2 tasse, haché (239g)
- [ ] oignon
  1/4 petit (18g)
- [ ] pommes de terre
  1/4 lb (114g)
- [ ] tomates
  3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (396g)
- [ ] champignons
  1 1/2 oz (43g)
- [ ] concombre
  3/4 concombre (21 cm) (226g)
- [ ] choux de Bruxelles
  2 tasse, râpé (100g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 oz (mL)
- [ ] huile d'olive
  5 3/4 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 oz (26g)
- [ ] amandes
  1/4 livres (101g)
- [ ] mélange de noix
  4 c. à s. (34g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce piquante
  1 c. à café (mL)

Épices et herbes

- [ ] sel
  5 g (5g)
- [ ] poivre noir
  1 g (1g)
- [ ] paprika
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] poudre d'ail
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] romarin séché
  1/4 c. à café (0g)
- [ ] aneth séché
  1 1/2 c. à café (2g)
- [ ] vinaigre balsamique
  1 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] basilic frais
  6 feuilles (3g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 c. à soupe (15g)

Céréales et pâtes

- [ ] farine tout usage
  1/6 tasse(s) (21g)

Confiseries

- [ ] miel
  2 1/3 oz (67g)
- [ ] confiture
  2 c. à café (14g)
- [ ] poudre de cacao
  4 1/2 c. à café (8g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  1/2 tasse (113g)
- [ ] beurre
  2 c. à café (9g)
- [ ] lait entier
  2 tasse(s) (480mL)
- [ ] parmesan
  1/6 oz (6g)
- [ ] œufs
  2 grand (100g)
- [ ] fromage
  10 c. à s., râpé (71g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  9 c. à soupe (158g)

- [ ] sauce pesto
  1/4 c. à soupe (4g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 c. à s. (mL)
- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  1 c. à soupe (mL)
- [ ] sauce pour pizza
  2 c. à s. (32g)

Autre

- [ ] mélange pour coleslaw
  2 tasse (180g)
- [ ] tzatziki
  1/8 tasse(s) (28g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1/2 tasse (15g)
- [ ] poudre protéinée, chocolat
  4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)

Boissons

- [ ] eau
  25 1/2 tasse(s) (6107mL)
- [ ] poudre de protéine
  21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  3/8 lb (168g)
- [ ] crevettes crues
  3/8 lb (170g)
- [ ] thon en conserve
  1 boîte (172g)
- [ ] fromage de chèvre
  3 oz (85g)
- [ ] mozzarella râpée
  1/2 tasse (43g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  2/3 livres (320g)
- [ ] pain naan
  1 1/2 morceau(x) (135g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de fruit
  18 2/3 fl oz (mL)
- [ ] orange
  2 orange (308g)
- [ ] avocats
  1 avocat(s) (201g)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à café (mL)
- [ ] compote de pommes
  2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

Collations

- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  4 gâteau (36g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal 4g protéine 5g lipides 17g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

confiture
1 c. à café (7g)
beurre
1 c. à café (5g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

confiture
2 c. à café (14g)
beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

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

Lait

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Double shake protéiné chocolat

206 kcal 42g protéine 1g lipides 4g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poudre protéinée, chocolat
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
poudre de cacao
1 1/2 c. à café (3g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
yaourt grec écrémé nature
9 c. à soupe (158g)
poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)
eau
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

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.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia en croûte d'amandes

3 oz - 212 kcal 20g protéine 10g lipides 8g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tilapia, cru
1/6 lb (84g)
amandes
2 c. à s., émincé (14g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 trait (0g)
farine tout usage
1/8 tasse(s) (10g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
3/8 lb (168g)
amandes
4 c. à s., émincé (27g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 trait (0g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Frites de patate douce

265 kcal 4g protéine 7g lipides 40g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces, épluché
1/2 lbs (227g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (2g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

patates douces, épluché
1 lbs (454g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
paprika
1/2 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Orange

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

Translation missing: fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal 28g protéine 14g lipides 25g glucides 7g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

oignon, haché finement
1/8 petit (9g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)
pain
2 tranche (64g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)
pain
4 tranche (128g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

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.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal 23g protéine 21g lipides 27g glucides 5g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
champignons
1 1/2 oz (43g)
fromage
1/2 tasse, râpé (57g)
pain
2 tranche(s) (64g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pizza margherita sur pain plat

317 kcal 10g protéine 17g lipides 29g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, coupé en petits dés
1 1/2 gousse(s) (5g)
tomates, coupé en fines tranches
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
basilic frais
3 feuilles (2g)
mozzarella râpée
4 c. à s. (22g)
pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en petits dés
3 gousse(s) (9g)
tomates, coupé en fines tranches
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
basilic frais
6 feuilles (3g)
mozzarella râpée
1/2 tasse (43g)
pain naan
1 morceau(x) (90g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal 1g protéine 0g lipides 17g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

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

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal 3g protéine 9g lipides 2g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal 7g protéine 1g lipides 7g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

miel
1 c. à café (7g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

miel
2 c. à café (14g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Compote de pommes

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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.

Lait

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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.

Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal 2g protéine 1g lipides 14g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteau (18g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
4 gâteau (36g)

1. Dégustez.

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-fromage de chèvre

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)

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

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 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Crack slaw au tempeh

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

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)

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 2

Consommer les jour 2

Crevettes au miel, ail et brocoli

281 kcal 37g protéine 6g lipides 18g glucides 1g fibres

gingembre frais, haché
3/8 c. à café (1g)
Ail, haché
3/8 c. à café (1g)
crevettes crues, pelé et déveiné
3/8 lb (170g)
miel
1 1/2 c. à soupe (32g)
brocoli
6 c. à s., haché (34g)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile
3/8 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les ingrédients de la marinade (ail, gingembre, miel et sauce soja). Diviser en deux.
2. Mariner les crevettes avec la moitié de la sauce pendant 5-10 minutes (ou jusqu'à 24 heures). Une fois les crevettes marinées, jeter la marinade.
3. Mettre le brocoli dans un petit bol et ajouter quelques cuillerées d'eau. Cuire à la vapeur au micro-ondes pendant quelques minutes.
4. Faire chauffer une poêle à feu vif et ajouter l'huile, puis les crevettes. Cuire les crevettes 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Ajouter le brocoli et l'autre moitié de la sauce et bien mélanger. Servir.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 25g glucides 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 3

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal 3g protéine 2g lipides 16g glucides 3g fibres

pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/4 lb (114g)
parmesan, râpé
1/2 c. à soupe (3g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
sauce pesto
1/4 c. à soupe (4g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

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

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)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal 1g protéine 7g lipides 4g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal 24g protéine 15g lipides 8g glucides 8g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
2 c. à café (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade choux de Bruxelles et brocoli

292 kcal 7g protéine 20g lipides 16g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)
parmesan
1 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
amandes
1 1/2 c. à s., émincé (10g)
choux de Bruxelles, tranché
1 tasse, râpé (50g)

Pour les 2 repas :

brocoli, haché
2 tasse, haché (182g)
parmesan
2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
miel
1 c. à soupe (21g)
amandes
3 c. à s., émincé (20g)
choux de Bruxelles, tranché
2 tasse, râpé (100g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal 5g protéine 9g lipides 13g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, coupé en petits dés
3/4 gousse(s) (2g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
pain naan
1/4 morceau(x) (23g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 trait (0g)
poivre noir
1/4 trait (0g)
sauce pour pizza
1 c. à s. (16g)
brocoli
2 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en petits dés
1 1/2 gousse(s) (5g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
brocoli
4 c. à s., haché (23g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
3 tasse(s) (718mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau
21 tasse(s) (5029mL)
poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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