Plan alimentaire - Menu régime pescétarien faible en glucides de 1400 calories

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

Jour 1

1424 kcal 114g protéine (32%) 79g lipides (50%) 48g glucides (13%) 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Double shake protéiné chocolat
137 kcal

Collations

125 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 6g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Pois mange-tout
1 1/2 tasse- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides

Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

Pistaches
188 kcal

Dîner

445 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 33g de lipides

Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Patates douces rôties au romarin
105 kcal

Jour 2

1357 kcal 118g protéine (35%) 74g lipides (49%) 43g glucides (13%) 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Double shake protéiné chocolat
137 kcal

Collations

125 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 6g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Pois mange-tout
1 1/2 tasse- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

400 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides

Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

445 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 33g de lipides

Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Patates douces rôties au romarin
105 kcal

Jour 3

1347 kcal 120g protéine (36%) 66g lipides (44%) 46g glucides (14%) 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 10g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Double shake protéiné chocolat
137 kcal

Collations

125 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 6g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Pois mange-tout
1 1/2 tasse- 41 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

400 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 25g de lipides

Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

435 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides

Galette de burger végétarien
1 galette- 127 kcal

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 1/2 tasse(s)- 96 kcal

Pois mange-tout au beurre
214 kcal

Jour 4

1458 kcal 91g protéine (25%) 87g lipides (54%) 51g glucides (14%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 9g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides

Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Mûres
2/3 tasse(s)- 46 kcal

Déjeuner

465 kcal, 28g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
3 oz saumon- 316 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

435 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 24g de lipides

Galette de burger végétarien
1 galette- 127 kcal

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 1/2 tasse(s)- 96 kcal

Pois mange-tout au beurre
214 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Jour 5

1361 kcal 100g protéine (29%) 75g lipides (50%) 49g glucides (14%) 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 9g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides

Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Mûres
2/3 tasse(s)- 46 kcal

Déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 19g glucides nets, 26g de lipides

Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

380 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides

Tilapia pané poêlé
6 oz- 301 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Jour 6

1347 kcal 142g protéine (42%) 62g lipides (41%) 42g glucides (13%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 32g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides

Shake protéiné (lait)
258 kcal

Déjeuner

440 kcal, 39g de protéines, 8g glucides nets, 25g de lipides

Pois mange-tout au beurre
214 kcal

Tilapia poêlé
6 oz- 223 kcal

Collations

160 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides

Croquettes de chou-fleur à la poêle
160 kcal

Dîner

380 kcal, 38g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides

Tilapia pané poêlé
6 oz- 301 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Jour 7

1371 kcal 134g protéine (39%) 70g lipides (46%) 37g glucides (11%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 32g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides

Shake protéiné (lait)
258 kcal

Déjeuner

440 kcal, 39g de protéines, 8g glucides nets, 25g de lipides

Pois mange-tout au beurre
214 kcal

Tilapia poêlé
6 oz- 223 kcal

Collations

160 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides

Croquettes de chou-fleur à la poêle
160 kcal

Dîner

405 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides

Saumon miel-moutarde
4 1/2 oz- 301 kcal

Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Liste de courses

Épices et herbes

- [ ] poudre d'ail
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] sel
  11 g (11g)
- [ ] poivre noir
  1/8 oz (4g)
- [ ] romarin séché
  1/3 c. à soupe (1g)
- [ ] moutarde de Dijon
  3/4 c. à soupe (11g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  3/8 avocat(s) (84g)
- [ ] mûres
  1 1/3 tasse (192g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  1/4 livres (128g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  3 c. à s. de tomates cerises (28g)
- [ ] patates douces
  2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- [ ] pois mange-tout
  4 1/2 tasse, entière (284g)
- [ ] céleri cru
  1/3 botte (169g)
- [ ] épinards frais
  1 1/2 tasse(s) (45g)
- [ ] Ail
  4 3/4 gousse(s) (14g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  6 2/3 tasse (960g)
- [ ] brocoli
  1/2 tige (76g)
- [ ] gingembre frais
  1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- [ ] chou-fleur
  1 1/2 tasse(s), en riz (192g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1 1/2 tasse (137g)

Produits laitiers et œufs

Produits à base de noix et de graines

- [ ] pistaches décortiquées
  4 c. à s. (31g)
- [ ] lait de coco en conserve
  1/8 boîte (59mL)
- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  1/2 tasse (59g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  11 c. à café (55mL)
- [ ] huile d'olive
  1 3/4 oz (54mL)
- [ ] mayonnaise
  1 1/2 c. à soupe (23mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tofu ferme
  1 livres (454g)
- [ ] cacahuètes rôties
  9 1/4 c. à s. (85g)
- [ ] beurre de cacahuète
  4 c. à soupe (64g)

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  9 boules (1/3 tasse chacun) (279g)
- [ ] eau
  10 tasse(s) (2370mL)

Confiseries

- [ ] poudre de cacao
  3 c. à café (5g)
- [ ] miel
  3/8 c. à soupe (8g)

Autre

- [ ] poudre protéinée, chocolat
  3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- [ ] galette de burger végétale
  2 galette (142g)
- [ ] riz de chou-fleur surgelé
  3 tasse, surgelé (318g)
- [ ] Tranches de charcuterie d'origine végétale
  2 1/2 tranches (26g)

- [ ] œufs
  10 1/2 moyen (459g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  6 c. à soupe (105g)
- [ ] fromage en ficelle
  3 bâtonnet (84g)
- [ ] beurre
  1 bâtonnet (100g)
- [ ] lait entier
  3 tasse(s) (720mL)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 c. à s. (8g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  5 oz (142g)
- [ ] saumon
  1/2 livres (213g)
- [ ] tilapia, cru
  1 1/2 lb (672g)

Céréales et pâtes

- [ ] farine tout usage
  1/4 tasse(s) (31g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce piquante
  1/2 fl oz (13mL)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal 13g protéine 10g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

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.

Double shake protéiné chocolat

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

Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

eau
3 tasse(s) (711mL)
poudre de cacao
3 c. à café (5g)
yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal 8g protéine 17g lipides 7g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)

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

Mûres

2/3 tasse(s) - 46 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

mûres
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

mûres
1 1/3 tasse (192g)

1. Rincez les mûres et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

258 kcal 32g protéine 8g lipides 13g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal 15g protéine 16g lipides 14g glucides 6g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
1 tranche (32g)
tomates, coupé en deux
3 c. à s. de tomates cerises (28g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 1/2 grand (75g)

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)

Pistaches

188 kcal 7g protéine 14g lipides 6g glucides 3g fibres

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal 6g protéine 12g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal 19g protéine 13g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
mayonnaise
3/4 c. à soupe (11mL)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
thon en conserve
2 1/2 oz (71g)
céleri cru, haché
1/4 tige, petite (12,5 cm de long) (4g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (23mL)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
thon en conserve
5 oz (142g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

3 oz saumon - 316 kcal 21g protéine 23g lipides 5g glucides 2g fibres

Donne 3 oz saumon portions

saumon
3 oz (85g)
lait de coco en conserve
1/8 boîte (56mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
1/2 tige (76g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal 11g protéine 8g lipides 15g glucides 5g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale
2 1/2 tranches (26g)
pain
1 tranche(s) (32g)
sauce piquante
1/2 c. à café (3mL)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
avocats, épluché & épépiné
1/6 avocat(s) (34g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal 9g protéine 18g lipides 5g glucides 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois mange-tout au beurre

214 kcal 6g protéine 15g lipides 8g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
beurre
8 c. à café (36g)
Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Tilapia poêlé

6 oz - 223 kcal 34g protéine 10g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
tilapia, cru
3/8 lb (168g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
tilapia, cru
3/4 lb (336g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal 7g protéine 6g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Pois mange-tout

1 1/2 tasse - 41 kcal 3g protéine 0g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pois mange-tout
1 1/2 tasse, entière (95g)

Pour les 3 repas :

pois mange-tout
4 1/2 tasse, entière (284g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de citrouille

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Croquettes de chou-fleur à la poêle

160 kcal 8g protéine 11g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

chou-fleur
3/4 tasse(s), en riz (96g)
œufs
3/4 très grand (42g)
huile
1 1/2 c. à café (8mL)
sauce piquante
3/8 c. à soupe (6mL)
Ail, coupé en dés
3/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
1 1/2 tasse(s), en riz (192g)
œufs
1 1/2 très grand (84g)
huile
3 c. à café (15mL)
sauce piquante
3/4 c. à soupe (11mL)
Ail, coupé en dés
1 1/2 c. à café (4g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tofu nature

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

Pour un seul repas :

huile
4 c. à café (20mL)
tofu ferme
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile
8 c. à café (40mL)
tofu ferme
1 livres (454g)

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.

Patates douces rôties au romarin

105 kcal 1g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1/3 c. à soupe (5mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
romarin séché
1/6 c. à soupe (1g)
patates douces, coupé en cubes de 1\"
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2/3 c. à soupe (10mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
romarin séché
1/3 c. à soupe (1g)
patates douces, coupé en cubes de 1\"
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Galette de burger végétarien

1 galette - 127 kcal 10g protéine 3g lipides 11g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

galette de burger végétale
1 galette (71g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 1/2 tasse(s) - 96 kcal 5g protéine 6g lipides 2g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

beurre
1/2 c. à soupe (7g)
riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, surgelé (159g)
épinards frais, haché
3/4 tasse(s) (23g)
Ail, finement haché
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

beurre
1 c. à soupe (14g)
riz de chou-fleur surgelé
3 tasse, surgelé (318g)
épinards frais, haché
1 1/2 tasse(s) (45g)
Ail, finement haché
3 gousse (9g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

Pois mange-tout au beurre

214 kcal 6g protéine 15g lipides 8g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
beurre
8 c. à café (36g)
Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia pané poêlé

6 oz - 301 kcal 36g protéine 12g lipides 12g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

farine tout usage
1/8 tasse(s) (16g)
tilapia, cru
3/8 lb (168g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
beurre, fondu
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

farine tout usage
1/4 tasse(s) (31g)
tilapia, cru
3/4 lb (336g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
beurre, fondu
1 c. à soupe (14g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal 3g protéine 5g lipides 4g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Dîner 4

Consommer les jour 7

Saumon miel-moutarde

4 1/2 oz - 301 kcal 27g protéine 18g lipides 7g glucides 1g fibres

Donne 4 1/2 oz portions

saumon
3/4 filet(s) (170 g chacun) (128g)
moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
miel
3/8 c. à soupe (8g)
huile d'olive
3/4 c. à café (4mL)
Ail, haché
3/8 gousse (1g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal 4g protéine 7g lipides 3g glucides 4g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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

Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
1 tasse(s) (237mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
eau
7 tasse(s) (1659mL)

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