Plan alimentaire - Menu régime pescétarien de 1 200 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

1245 kcal 112g protéine (36%) 52g lipides (38%) 62g glucides (20%) 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

390 kcal, 42g de protéines, 18g glucides nets, 10g de lipides

Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal

Dîner

475 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 30g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
34 kcal

Burger de saumon
1 burger(s)- 442 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

1231 kcal 91g protéine (30%) 59g lipides (43%) 72g glucides (24%) 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

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

Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Purée de patates douces avec beurre
125 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Dîner

475 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 30g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
34 kcal

Burger de saumon
1 burger(s)- 442 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

1190 kcal 94g protéine (32%) 48g lipides (37%) 74g glucides (25%) 21g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

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

Déjeuner

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

Seitan à l'ail et au poivre
171 kcal

Purée de patates douces avec beurre
125 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Dîner

405 kcal, 26g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides

Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Salade caprese
71 kcal

Salade de thon à l'avocat
218 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

1172 kcal 103g protéine (35%) 51g lipides (39%) 59g glucides (20%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

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

Déjeuner

355 kcal, 29g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

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

Dîner

405 kcal, 26g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides

Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Salade caprese
71 kcal

Salade de thon à l'avocat
218 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

1172 kcal 91g protéine (31%) 52g lipides (40%) 70g glucides (24%) 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

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

Déjeuner

420 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 18g de lipides

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
2 moitié(s) de courgette- 192 kcal

Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Dîner

340 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides

Wedges de patate douce
130 kcal

Tofu cajun
209 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

1207 kcal 106g protéine (35%) 53g lipides (39%) 59g glucides (19%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

455 kcal, 41g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides

Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Dîner

370 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides

Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 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

1207 kcal 106g protéine (35%) 53g lipides (39%) 59g glucides (19%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

455 kcal, 41g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides

Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Dîner

370 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 15g de lipides

Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 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

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de fruit
  32 fl oz (960mL)
- [ ] avocats
  2 3/4 avocat(s) (553g)
- [ ] jus de citron vert
  3 c. à café (15mL)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1 1/4 oz (38mL)
- [ ] vinaigrette
  1 1/2 c. à soupe (23mL)
- [ ] mayonnaise
  3 c. à soupe (45mL)
- [ ] huile d'olive
  1 c. à s. (14mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  2/3 c. à soupe (10mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  9 grand (450g)
- [ ] beurre
  2 c. à café (9g)
- [ ] mozzarella fraîche
  1 oz (28g)
- [ ] fromage de chèvre
  1 oz (28g)
- [ ] lait entier
  1/2 tasse(s) (120mL)
- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] légumes mélangés surgelés
  1 tasse (135g)
- [ ] oignon
  2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
- [ ] poivron vert
  1 c. à s., haché (9g)
- [ ] Ail
  2 3/4 gousse(s) (8g)
- [ ] patates douces
  1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- [ ] blettes
  1/2 lb (227g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] miettes de burger végétarien
  2 tasse (200g)
- [ ] tofu ferme
  6 2/3 oz (189g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 paquet (156 g) (142g)
- [ ] Galette de burger au saumon
  2 galette (226g)
- [ ] saucisse végétalienne
  1 saucisse (100g)
- [ ] Nuggets végétaliens « chik'n »
  13 1/3 nuggets (287g)

Épices et herbes

- [ ] aneth séché
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] poivre noir
  1 g (1g)
- [ ] sel
  4 1/2 g (5g)
- [ ] basilic frais
  5 g (5g)
- [ ] assaisonnement cajun
  2/3 c. à café (1g)

Produits de boulangerie

- [ ] pains à hamburger
  2 petit pain(s) (102g)
- [ ] pain
  3 tranche (96g)

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- [ ] eau
  2/3 gallon (2534mL)

Céréales et pâtes

- [ ] seitan
  4 oz (113g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tomates
  2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (285g)
- [ ] courgette
  1 grand (323g)
- [ ] poivron
  2 grand (328g)
- [ ] ketchup
  3 1/3 c. à soupe (57g)
- [ ] thon en conserve
  3 boîte (516g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce pour pâtes
  4 c. à s. (65g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (120mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (240mL)

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

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (3mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (5mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal 6g protéine 6g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (1mL)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)
huile
3/4 c. à café (4mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal 5g protéine 9g lipides 13g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal 1g protéine 0g lipides 13g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (120mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (240mL)

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

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal 8g protéine 12g lipides 2g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal 4g protéine 1g lipides 13g glucides 5g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Émiettés végétaliens

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

Donne 2 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal 15g protéine 8g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à s. (8mL)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché finement
5/8 gousse(s) (2g)
seitan, façon poulet
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à s. (15mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Purée de patates douces avec beurre

125 kcal 2g protéine 4g lipides 18g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
beurre
2 c. à café (9g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal 4g protéine 4g lipides 2g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal 28g protéine 12g lipides 11g glucides 2g fibres

Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Tomates rôties

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

Donne 1 1/2 tomate(s) portions

huile
1 1/2 c. à café (8mL)
tomates
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

2 moitié(s) de courgette - 192 kcal 11g protéine 10g lipides 10g glucides 5g fibres

Donne 2 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
courgette
1 grand (323g)

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.

Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

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

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

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal 41g protéine 24g lipides 8g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 grand (164g)
oignon
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (10mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
poivron
2 grand (328g)
oignon
1/2 petit (35g)
thon en conserve, égoutté
2 boîte (344g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

34 kcal 1g protéine 2g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (11mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Burger de saumon

1 burger(s) - 442 kcal 20g protéine 28g lipides 27g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

Galette de burger au saumon
1 galette (113g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (23mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
huile
1/4 c. à café (1mL)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

Pour les 2 repas :

Galette de burger au saumon
2 galette (226g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
mayonnaise
3 c. à soupe (45mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
huile
1/2 c. à café (3mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le burger de saumon dans la poêle et faites cuire environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
2. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et l'aneth.
3. Placez le burger de saumon sur le pain et garnissez de mayonnaise et de feuilles. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

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

Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (240mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (480mL)

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

Salade caprese

71 kcal 4g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)
mélange de jeunes pousses
1/6 paquet (156 g) (26g)
basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
vinaigrette balsamique
1/3 c. à soupe (5mL)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (10mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Salade de thon à l'avocat

218 kcal 20g protéine 12g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
thon en conserve
1/2 boîte (86g)
tomates
2 c. à s., haché (23g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
thon en conserve
1 boîte (172g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
oignon, haché finement
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Wedges de patate douce

130 kcal 2g protéine 4g lipides 18g glucides 3g fibres

huile
3/8 c. à soupe (6mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Tofu cajun

209 kcal 15g protéine 14g lipides 5g glucides 0g fibres

assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)
huile
1 1/3 c. à café (7mL)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
6 2/3 oz (189g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal 20g protéine 15g lipides 34g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

ketchup
1 2/3 c. à soupe (28g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
6 2/3 nuggets (143g)

Pour les 2 repas :

ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
13 1/3 nuggets (287g)

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

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.