Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de 1300 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

1299 kcal 91g protéine (28%) 45g lipides (31%) 101g glucides (31%) 32g fibres (10%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Collations

140 kcal, 4g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
110 kcal

Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Déjeuner

400 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides

Salade de pois chiches facile
234 kcal

Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Dîner

385 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides

Tofu épicé sriracha-cacahuète
171 kcal

Lentilles
174 kcal

Pois mange-tout
41 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1299 kcal 91g protéine (28%) 45g lipides (31%) 101g glucides (31%) 32g fibres (10%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Collations

140 kcal, 4g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
110 kcal

Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Déjeuner

400 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides

Salade de pois chiches facile
234 kcal

Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Dîner

385 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides

Tofu épicé sriracha-cacahuète
171 kcal

Lentilles
174 kcal

Pois mange-tout
41 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1328 kcal 98g protéine (30%) 68g lipides (46%) 61g glucides (18%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

425 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

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

Collations

150 kcal, 4g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

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

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
1 moitié(s) de courgette- 96 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1355 kcal 101g protéine (30%) 69g lipides (46%) 63g glucides (19%) 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

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

Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

425 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

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

Collations

150 kcal, 4g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

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

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
1 moitié(s) de courgette- 96 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1283 kcal 101g protéine (31%) 59g lipides (41%) 60g glucides (19%) 28g fibres (9%)

Petit-déjeuner

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

Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

350 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides

Tilapia en croûte d'amandes
3 oz- 212 kcal

Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Collations

170 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides

Bouchées concombre-thon
58 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

360 kcal, 15g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides

Pois chiches et pâtes de pois chiche
286 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1284 kcal 113g protéine (35%) 54g lipides (38%) 56g glucides (17%) 31g fibres (10%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides

Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides

Pois mange-tout
82 kcal

Émiettés végétaliens
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

Collations

170 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides

Bouchées concombre-thon
58 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

420 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides

Salade césar au brocoli et œufs durs
130 kcal

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1284 kcal 113g protéine (35%) 54g lipides (38%) 56g glucides (17%) 31g fibres (10%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides

Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides

Pois mange-tout
82 kcal

Émiettés végétaliens
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

Collations

170 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides

Bouchées concombre-thon
58 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

420 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides

Salade césar au brocoli et œufs durs
130 kcal

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 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

Graisses et huiles

- [ ] huile
  3/4 c. à soupe (mL)
- [ ] vinaigrette
  4 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] mayonnaise
  1 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] huile d'olive
  1/2 oz (mL)

Boissons

- [ ] eau
  12 2/3 tasse(s) (3034mL)
- [ ] poudre de protéine
  10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  1 c. à café (mL)
- [ ] beurre de cacahuète
  3 c. à soupe (48g)
- [ ] tofu ferme
  1/2 livres (198g)
- [ ] lentilles crues
  1/2 tasse (96g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1 1/4 boîte (560g)
- [ ] cacahuètes rôties
  9 1/4 c. à s. (85g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  3 1/2 tasse (350g)

Autre

- [ ] sauce sriracha
  3/4 c. à soupe (11g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 1/2 tasse (135g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  2 conteneur (340g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] pâtes de pois chiches
  1 oz (28g)

Légumes et produits à base de légumes

Épices et herbes

- [ ] sel
  3 g (3g)
- [ ] vinaigre balsamique
  1 c. à soupe (mL)
- [ ] basilic frais
  3 feuilles (2g)
- [ ] poivre noir
  5 trait (1g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 c. à café (5g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  1 c. à soupe (mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  4 c. à s. (65g)
- [ ] Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
  1 boîte (~539 g) (533g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  1/3 livres (157g)
- [ ] mélange de noix
  4 c. à s. (34g)
- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  1 c. à soupe (7g)

Collations

- [ ] bretzels durs salés
  2 oz (57g)
- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  1 gâteaux (9g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] myrtilles
  1 1/2 tasse (222g)
- [ ] avocats
  1 1/4 avocat(s) (251g)
- [ ] clémentines
  2 fruit (148g)
- [ ] pêche
  2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- [ ] jus de citron
  1/2 c. à soupe (mL)

- [ ] Ail
  2 gousse(s) (6g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  4 tasse (576g)
- [ ] persil frais
  3 brins (3g)
- [ ] tomates
  2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (267g)
- [ ] oignon
  1/2 moyen (6,5 cm diam.) (63g)
- [ ] concombre
  1 1/2 concombre (21 cm) (414g)
- [ ] céleri cru
  1/6 botte (89g)
- [ ] courgette
  1 grand (323g)
- [ ] Brocoli surgelé
  2 tasse (182g)
- [ ] brocoli
  1/2 tasse, haché (46g)
- [ ] laitue romaine
  2 tasse, râpé (94g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  7 grand (350g)
- [ ] fromage de chèvre
  1 oz (28g)
- [ ] beurre
  1/4 c. à soupe (4g)
- [ ] parmesan
  1 c. à soupe (5g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  1 c. à soupe (18g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  1 1/2 boîte (253g)
- [ ] tilapia, cru
  1/6 lb (84g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  4 tranche (128g)

Céréales et pâtes

- [ ] farine tout usage
  1/8 tasse(s) (10g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 3 repas :

myrtilles
1 1/2 tasse (222g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Œufs avec tomate et avocat

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

basilic frais, haché
3 feuilles (2g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
tomates
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
poivre noir
3 trait (0g)
œufs
3 grand (150g)
sel
3 trait (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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal 11g protéine 13g lipides 13g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
œufs
2 grand (100g)
pain
2 tranche (64g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal 0g protéine 0g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal 4g protéine 8g lipides 6g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de pois chiches facile

234 kcal 12g protéine 5g lipides 25g glucides 11g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
3 brins (3g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal 6g protéine 13g lipides 2g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

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 de thon

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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 5

Tilapia en croûte d'amandes

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

Donne 3 oz portions

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)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal 5g protéine 9g lipides 4g glucides 5g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

huile d'olive
2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois mange-tout

82 kcal 5g protéine 1g lipides 8g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal 33g protéine 8g lipides 5g glucides 10g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

miettes de burger végétarien
1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)

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

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bretzels

110 kcal 3g protéine 1g lipides 22g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal 2g protéine 0g lipides 5g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

58 kcal 8g protéine 2g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

concombre, tranché
1/8 concombre (21 cm) (38g)
thon en conserve
1/2 sachet (37g)

Pour les 3 repas :

concombre, tranché
3/8 concombre (21 cm) (113g)
thon en conserve
1 1/2 sachet (111g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. 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 et jour 2

Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal 10g protéine 12g lipides 5g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à soupe (mL)
eau
1/8 tasse(s) (20mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)
sauce sriracha
3/8 c. à soupe (6g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Lentilles

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Pois mange-tout

41 kcal 3g protéine 0g lipides 4g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal 14g protéine 3g lipides 13g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette - 96 kcal 5g protéine 5g lipides 5g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

courgette
1/2 grand (162g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Cacahuètes rôties

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal 13g protéine 10g lipides 25g glucides 10g fibres

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
pâtes de pois chiches
1 oz (28g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal 2g protéine 5g lipides 5g glucides 2g fibres

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade césar au brocoli et œufs durs

130 kcal 10g protéine 8g lipides 3g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
graines de citrouille grillées, non salées
1/2 c. à soupe (4g)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à café (3g)
yaourt grec écrémé nature
1/2 c. à soupe (9g)
brocoli
4 c. à s., haché (23g)
œufs
1 grand (50g)
laitue romaine
1 tasse, râpé (47g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
œufs
2 grand (100g)
laitue romaine
2 tasse, râpé (94g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal 6g protéine 9g lipides 15g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

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

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 7 repas :

eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)
poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

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