Plan alimentaire - Menu régime végan riche en protéines de 1100 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

1167 kcal 110g protéine (38%) 33g lipides (25%) 78g glucides (27%) 30g fibres (10%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 11g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides

Pudding chia végan avocat chocolat
172 kcal

Déjeuner

370 kcal, 20g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides

Mûres
2 tasse(s)- 139 kcal

Tenders de poulet croustillants
4 tender(s)- 229 kcal

Dîner

355 kcal, 19g de protéines, 39g glucides nets, 12g de lipides

Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Jour 2

1088 kcal 104g protéine (38%) 34g lipides (28%) 73g glucides (27%) 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 11g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides

Pudding chia végan avocat chocolat
172 kcal

Déjeuner

290 kcal, 14g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal

Grilled cheese végan
1/2 sandwich(s)- 165 kcal

Dîner

355 kcal, 19g de protéines, 39g glucides nets, 12g de lipides

Saucisse vegan et légumes sur plaque
240 kcal

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Jours 3 à 7 et votre liste de courses

Le reste du plan de la semaine vous attend dans le planificateur de repas gratuit, où vous pouvez échanger n'importe quel repas et cocher votre liste de courses en magasin.

Voir les jours 3 à 7 · Ouvrir la liste de courses

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pudding chia végan avocat chocolat

172 kcal 11g protéine 9g lipides 4g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/2 tranches (13g)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
graines de chia
1 c. à soupe (14g)
lait d'amande non sucré
3/8 tasse(s) (90mL)
poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 tranches (25g)
poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
graines de chia
2 c. à soupe (28g)
lait d'amande non sucré
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Mûres

2 tasse(s) - 139 kcal 4g protéine 1g lipides 12g glucides 15g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

mûres
2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

Tenders de poulet croustillants

4 tender(s) - 229 kcal 16g protéine 9g lipides 21g glucides 0g fibres

Donne 4 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
4 morceaux (102g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal 9g protéine 3g lipides 12g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Grilled cheese végan

1/2 sandwich(s) - 165 kcal 5g protéine 8g lipides 17g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
huile
1/2 c. à café (3mL)
fromage végane, tranché
1 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
huile
1 c. à café (5mL)
fromage végane, tranché
2 tranche(s) (40g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse vegan et légumes sur plaque

240 kcal 16g protéine 11g lipides 15g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
brocoli, haché
1/2 tasse, haché (46g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 saucisse (50g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
carottes, tranché
1 moyen (61g)
brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)
pommes de terre, coupé en quartiers
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 saucisse (100g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 23g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (79mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (158mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal 61g protéine 1g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)
eau
2 1/2 tasse(s) (593mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
eau
17 1/2 tasse(s) (4148mL)

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