Plan alimentaire - Menu régime végan riche en protéines de 1600 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

1570 kcal 152g protéine (39%) 31g lipides (18%) 127g glucides (32%) 42g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides

Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
167 kcal

Déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 28g glucides nets, 5g de lipides

Sandwich beurre de cacahuète et confiture
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides

Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Dîner

520 kcal, 26g de protéines, 58g glucides nets, 8g de lipides

Ragoût de haricots noirs et patate douce
519 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Jour 2

1547 kcal 146g protéine (38%) 38g lipides (22%) 135g glucides (35%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides

Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
167 kcal

Déjeuner

360 kcal, 10g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides

Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète
1/2 sandwich(s)- 243 kcal

Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides

Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Dîner

325 kcal, 15g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides

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

Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Jour 3

1606 kcal 148g protéine (37%) 42g lipides (23%) 138g glucides (34%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides

Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande
167 kcal

Déjeuner

420 kcal, 12g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides

Sandwich grillé « fromage » aux champignons
302 kcal

Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Collations

205 kcal, 7g de protéines, 30g glucides nets, 4g de lipides

Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Dîner

325 kcal, 15g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides

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

Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Jour 4

1591 kcal 157g protéine (40%) 47g lipides (26%) 115g glucides (29%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides

Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal

Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

365 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides

Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 352 kcal

Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Collations

220 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 10g de lipides

Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal

Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides

Fraises
1 1/2 tasse(s)- 78 kcal

Tenders de poulet croustillants
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Jour 5

1551 kcal 150g protéine (39%) 58g lipides (34%) 87g glucides (22%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides

Shake protéiné (lait d'amande)
210 kcal

Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

365 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides

Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 352 kcal

Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Collations

220 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 10g de lipides

Lait de soja
1/2 tasse(s)- 42 kcal

Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal

Dîner

340 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 24g de lipides

Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Tofu nature
6 oz- 257 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Jour 6

1617 kcal 157g protéine (39%) 44g lipides (24%) 123g glucides (30%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal

Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

450 kcal, 37g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides

Seitan teriyaki avec légumes et riz
451 kcal

Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Chips de chou kale
138 kcal

Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides

Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Jour 7

1617 kcal 157g protéine (39%) 44g lipides (24%) 123g glucides (30%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal

Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

450 kcal, 37g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides

Seitan teriyaki avec légumes et riz
451 kcal

Collations

140 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Chips de chou kale
138 kcal

Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 48g glucides nets, 7g de lipides

Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides

Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Liste de courses

Boissons

- [ ] eau
  31 tasse(s) (7347mL)
- [ ] poudre de protéine
  26 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (822g)
- [ ] lait d'amande non sucré
  1/4 gallon (840mL)

Épices et herbes

- [ ] cumin moulu
  5/8 c. à café (1g)
- [ ] thym séché
  1 c. à café, moulu (1g)
- [ ] romarin séché
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] sel
  2 c. à café (11g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
  3/8 c. à soupe (6mL)
- [ ] jus de fruit
  10 2/3 fl oz (320mL)
- [ ] banane
  2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (295g)
- [ ] fraises
  1 1/2 tasse, entière (216g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1/2 livres (252g)
- [ ] concentré de tomate
  5/6 c. à soupe (13g)
- [ ] patates douces
  3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)
- [ ] oignon
  3/8 petit (29g)
- [ ] Ail
  5/6 gousse(s) (3g)
- [ ] ketchup
  3 1/3 c. à soupe (57g)
- [ ] concombre
  2 concombre (21 cm) (552g)
- [ ] champignons
  1/4 livres (120g)
- [ ] tomates
  6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (755g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] haricots noirs
  5/6 boîte(s) (366g)
- [ ] beurre de cacahuète
  5 1/2 c. à soupe (88g)
- [ ] tofu ferme
  6 oz (170g)

Autre

- [ ] lait de soja non sucré
  4 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] poudre protéinée, chocolat
  3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- [ ] Nuggets végétaliens « chik'n »
  8 nuggets (172g)
- [ ] fromage végane, tranché
  1 tranche(s) (20g)
- [ ] tenders chik'n sans viande
  5 1/3 morceaux (136g)
- [ ] fromage végétalien râpé
  1 tasse (112g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1/2 paquet (156 g) (82g)
- [ ] sauce teriyaki
  1/4 tasse (53mL)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/2 tasse (30g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- [ ] flocons d'avoine instantanés aromatisés
  3 sachet (129g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  9 oz (256g)

Confiseries

- [ ] confiture
  1 c. à soupe (21g)
- [ ] poudre de cacao
  3 c. à café (5g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix de cajou rôties
  6 c. à s. (51g)

- [ ] céleri cru
  4 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (187g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
- [ ] chou-fleur
  2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1 oz (31mL)
- [ ] spray de cuisson
  1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- [ ] huile d'olive
  2 c. à soupe (27mL)
- [ ] vinaigrette
  1 c. à soupe (15mL)

Collations

- [ ] grande barre de granola
  2 barre (74g)
- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  2 gâteaux (18g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  1/3 tasse (62g)
- [ ] seitan
  1/2 livres (227g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce barbecue
  1/2 tasse (143g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal 3g protéine 8g lipides 5g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

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

Double shake protéiné chocolat au lait d'amande

167 kcal 27g protéine 5g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse (120mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

eau
3 tasse(s) (711mL)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse (360mL)
poudre de cacao
3 c. à café (5g)
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

Shake protéiné (lait d'amande)

210 kcal 28g protéine 8g lipides 5g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

lait d'amande non sucré
1 tasse (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

lait d'amande non sucré
2 tasse (480mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

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

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal 8g protéine 17g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteaux (18g)

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

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal 1g protéine 0g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1/2 sandwich(s) - 191 kcal 6g protéine 5g lipides 28g glucides 3g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)
pain
1 tranche (32g)
confiture
1 c. à soupe (21g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal 8g protéine 10g lipides 27g glucides 4g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

pain
1 tranche (32g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
spray de cuisson
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
banane, tranché
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

Banane

1 banane(s) - 117 kcal 1g protéine 0g lipides 24g glucides 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Sandwich grillé « fromage » aux champignons

302 kcal 10g protéine 14g lipides 30g glucides 5g fibres

pain
2 tranche(s) (64g)
thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
champignons
1/2 tasse, haché (35g)
fromage végane, tranché
1 tranche(s) (20g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Banane

1 banane(s) - 117 kcal 1g protéine 0g lipides 24g glucides 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 352 kcal 12g protéine 14g lipides 37g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

romarin séché
1/4 c. à café (0g)
champignons
1 1/2 oz (43g)
pain
2 tranche(s) (64g)
fromage végétalien râpé
1/2 tasse (56g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

romarin séché
1/2 c. à café (1g)
champignons
3 oz (85g)
pain
4 tranche(s) (128g)
fromage végétalien râpé
1 tasse (112g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage végétal, 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.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal 37g protéine 8g lipides 52g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/3 c. à soupe (5mL)
sauce teriyaki
1 3/4 c. à s. (27mL)
légumes mélangés surgelés
1/3 paquet (285 g chacun) (96g)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
seitan, coupé en lanières
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile
2/3 c. à soupe (10mL)
sauce teriyaki
1/4 tasse (53mL)
légumes mélangés surgelés
2/3 paquet (285 g chacun) (192g)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
seitan, coupé en lanières
1/2 livres (227g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal 4g protéine 2g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

lait de soja non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

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

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal 4g protéine 2g lipides 29g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (178mL)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
eau
2 1/4 tasse(s) (533mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait de soja

1/2 tasse(s) - 42 kcal 4g protéine 2g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

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

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal 4g protéine 7g lipides 22g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

138 kcal 3g protéine 10g lipides 7g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

sel
2/3 c. à café (4g)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (10mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 1/3 c. à café (8g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (20mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Ragoût de haricots noirs et patate douce

519 kcal 26g protéine 8g lipides 58g glucides 30g fibres

eau
1 1/4 tasse(s) (296mL)
cumin moulu
5/8 c. à café (1g)
jus de citron
3/8 c. à soupe (6mL)
feuilles de chou frisé (kale)
10 c. à s., haché (25g)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)
concentré de tomate
5/6 c. à soupe (13g)
haricots noirs, égoutté
5/6 boîte(s) (366g)
patates douces, coupé en cubes
3/8 patate douce, 12,5 cm de long (88g)
oignon, haché
3/8 petit (29g)
Ail, coupé en dés
5/6 gousse(s) (3g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Jus de fruits

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

Pour un seul repas :

jus de fruit
5 1/3 fl oz (160mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
10 2/3 fl oz (320mL)

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

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal 12g protéine 9g lipides 21g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

ketchup
1 c. à soupe (17g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
4 nuggets (86g)

Pour les 2 repas :

ketchup
2 c. à soupe (34g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
8 nuggets (172g)

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

Tranches de concombre

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

Pour un seul repas :

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal 2g protéine 1g lipides 12g glucides 4g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

fraises
1 1/2 tasse, entière (216g)

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

Tenders de poulet croustillants

5 1/3 tender(s) - 305 kcal 22g protéine 12g lipides 27g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande
5 1/3 morceaux (136g)
ketchup
1 1/3 c. à soupe (23g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal 3g protéine 3g lipides 9g glucides 3g fibres

vinaigrette
1 c. à soupe (15mL)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
concombre, tranché
1/3 concombre (21 cm) (100g)
tomates, coupé en dés
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)
céleri cru, haché
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Tofu nature

6 oz - 257 kcal 13g protéine 21g lipides 4g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

huile
3 c. à café (15mL)
tofu ferme
6 oz (170g)

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal 2g protéine 0g lipides 6g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Ailes de chou-fleur barbecue

268 kcal 14g protéine 2g lipides 40g glucides 9g fibres

Pour un seul repas :

sauce barbecue
4 c. à s. (72g)
sel
1/4 c. à café (2g)
levure nutritionnelle
4 c. à s. (15g)
chou-fleur
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
sel
1/2 c. à café (3g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal 7g protéine 5g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
2 tasse(s) (mL)

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

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal 85g protéine 2g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (109g)
eau
3 1/2 tasse(s) (830mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
eau
24 1/2 tasse(s) (5807mL)

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