Plan alimentaire - Menu régime végan à 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

1589 kcal 108g protéine (27%) 58g lipides (33%) 123g glucides (31%) 36g fibres (9%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 5g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides

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

Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 58g glucides nets, 15g de lipides

Burger végétarien avec « fromage »
1 burger- 340 kcal

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Mûres
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Collations

240 kcal, 5g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides

Petite barre de granola
2 barre(s)- 238 kcal

Dîner

490 kcal, 34g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides

Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 2

1589 kcal 108g protéine (27%) 58g lipides (33%) 123g glucides (31%) 36g fibres (9%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 5g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides

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

Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

505 kcal, 16g de protéines, 58g glucides nets, 15g de lipides

Burger végétarien avec « fromage »
1 burger- 340 kcal

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Mûres
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Collations

240 kcal, 5g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides

Petite barre de granola
2 barre(s)- 238 kcal

Dîner

490 kcal, 34g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides

Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Riz blanc
1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 3

1584 kcal 104g protéine (26%) 53g lipides (30%) 137g glucides (34%) 37g fibres (9%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides

Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides

Sauté carotte & viande hachée
332 kcal

Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Collations

175 kcal, 2g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides

Raisins
174 kcal

Dîner

475 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 19g de lipides

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches
343 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 4

1537 kcal 106g protéine (28%) 44g lipides (26%) 142g glucides (37%) 36g fibres (9%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides

Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

175 kcal, 2g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides

Raisins
174 kcal

Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides

Sauté carotte & viande hachée
332 kcal

Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

425 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 11g de lipides

Sauté de "chik'n"
142 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Quinoa
1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 5

1612 kcal 110g protéine (27%) 78g lipides (44%) 92g glucides (23%) 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides

Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides

Bretzels
220 kcal

Déjeuner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Poivrons cuits
3/4 poivron(s)- 90 kcal

Dîner

510 kcal, 22g de protéines, 16g glucides nets, 37g de lipides

Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal

Tofu en croûte de noix (végétalien)
426 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 6

1618 kcal 129g protéine (32%) 51g lipides (29%) 132g glucides (33%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 14g de lipides

Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

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

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides

Bretzels
220 kcal

Déjeuner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Poivrons cuits
3/4 poivron(s)- 90 kcal

Dîner

500 kcal, 44g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides

Lentilles
231 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Jour 7

1564 kcal 114g protéine (29%) 45g lipides (26%) 154g glucides (39%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 14g de lipides

Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

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

Collations

220 kcal, 6g de protéines, 44g glucides nets, 2g de lipides

Bretzels
220 kcal

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides

Grilled cheese végan
1 sandwich(s)- 331 kcal

Dîner

500 kcal, 44g de protéines, 44g glucides nets, 13g de lipides

Lentilles
231 kcal

Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] tempeh
  1 livres (454g)
- [ ] beurre de cacahuète
  1/3 livres (161g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  2 oz (46mL)
- [ ] miettes de burger végétarien
  1/2 livres (227g)
- [ ] pois chiches en conserve
  1/8 boîte(s) (56g)
- [ ] lentilles crues
  13 1/2 c. à s. (164g)
- [ ] tofu ferme
  6 oz (170g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
  5/8 fl oz (19mL)
- [ ] mûres
  3 tasse (432g)
- [ ] jus de citron vert
  2 c. à café (10mL)
- [ ] raisins
  6 tasse (552g)
- [ ] pamplemousse
  1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

Autre

- [ ] levure nutritionnelle
  1 c. à soupe (4g)
- [ ] galette de burger végétale
  2 galette (142g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 paquet (156 g) (153g)
- [ ] fromage végane, tranché
  4 tranche(s) (80g)
- [ ] Lanières végétaliennes 'chik'n'
  1 1/4 oz (35g)
- [ ] saucisse végétalienne
  2 saucisse (200g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/4 gallon (4954mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Produits de boulangerie

- [ ] pains à hamburger
  2 petit pain(s) (102g)
- [ ] pain naan
  1/2 morceau(x) (45g)
- [ ] pain
  2 tranche (64g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/2 oz (72mL)
- [ ] vinaigrette
  2 1/2 c. à soupe (38mL)
- [ ] mayonnaise végane
  1 1/2 c. à soupe (23g)

Collations

- [ ] petite barre de granola
  4 barre (100g)
- [ ] bretzels durs salés
  6 oz (170g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] mélange de noix
  4 c. à s. (34g)
- [ ] lait de coco en conserve
  1/8 boîte (59mL)
- [ ] noix (anglaises)
  2 1/3 oz (66g)

Épices et herbes

- [ ] flocons de piment rouge
  1/3 c. à café (1g)
- [ ] curry en poudre
  1/4 c. à soupe (2g)
- [ ] curcuma moulu
  1/8 c. à café (0g)
- [ ] moutarde de Dijon
  3/4 c. à soupe (11g)
- [ ] sel
  1/6 c. à café (1g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- [ ] flocons d'avoine instantanés aromatisés
  2 sachet (86g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  1/2 tasse (93g)
- [ ] riz brun
  1 1/2 c. à s. (18g)
- [ ] quinoa, cru
  1/3 tasse (57g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] ketchup
  2 c. à soupe (34g)
- [ ] tomates
  4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (566g)
- [ ] carottes
  3 1/2 moyen (217g)
- [ ] oignon
  3/4 grand (119g)
- [ ] coriandre fraîche
  2 c. à soupe, haché (6g)
- [ ] Ail
  3 1/3 gousse(s) (10g)
- [ ] gingembre frais
  1/8 tranches (2,5 cm diam.) (0g)
- [ ] céleri cru
  6 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (267g)
- [ ] poivron
  1 2/3 grand (276g)
- [ ] concombre
  1/3 concombre (21 cm) (100g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal 3g protéine 9g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

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.

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 2

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)

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

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal 3g protéine 12g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
eau
1 1/2 tasse(s) (356mL)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Burger végétarien avec « fromage »

1 burger - 340 kcal 12g protéine 9g lipides 46g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

galette de burger végétale
1 galette (71g)
mélange de jeunes pousses
1 oz (28g)
ketchup
1 c. à soupe (17g)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
fromage végane, tranché
1 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale
2 galette (142g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
ketchup
2 c. à soupe (34g)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
fromage végane, tranché
2 tranche(s) (40g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de fromage végan, de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal 1g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

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.

Mûres

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal 3g protéine 1g lipides 9g glucides 11g fibres

Pour un seul repas :

mûres
1 1/2 tasse (216g)

Pour les 2 repas :

mûres
3 tasse (432g)

1. Rincez les mûres et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Sauté carotte & viande hachée

332 kcal 25g protéine 15g lipides 15g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

carottes
1 1/3 grand (96g)
miettes de burger végétarien
4 oz (113g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (15mL)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
flocons de piment rouge
1/6 c. à café (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
huile
2/3 c. à soupe (10mL)
oignon, haché
1/3 grand (50g)
coriandre fraîche, haché
1 c. à soupe, haché (3g)
Ail, haché finement
2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 2/3 grand (192g)
miettes de burger végétarien
1/2 livres (227g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (30mL)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
flocons de piment rouge
1/3 c. à café (1g)
jus de citron vert
2 c. à café (10mL)
huile
1 1/3 c. à soupe (20mL)
oignon, haché
2/3 grand (100g)
coriandre fraîche, haché
2 c. à soupe, haché (6g)
Ail, haché finement
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon haché et l'ail et remuer de temps en temps.
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits bâtonnets. Ajouter les carottes aux oignons avec les flocons de piment rouge et une pincée de sel et de poivre. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés et que les carottes soient légèrement ramollies.
3. Ajouter les miettes de burger dans la poêle et mélanger. Ajouter la sauce soja, l'eau et la moitié de la coriandre.
4. Une fois bien cuit, servir et arroser de jus de citron vert et parsemer le reste de coriandre.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal 2g protéine 0g lipides 24g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

eau
1/3 tasse(s) (79mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (158mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal 24g protéine 15g lipides 8g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
huile
2 c. à café (10mL)

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le tempeh 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.

Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal 1g protéine 7g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (8mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
3/4 grand (123g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (15mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 1/2 grand (246g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Grilled cheese végan

1 sandwich(s) - 331 kcal 10g protéine 16g lipides 34g glucides 4g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal 5g protéine 10g lipides 30g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
4 barre (100g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

174 kcal 2g protéine 1g lipides 28g glucides 11g fibres

Pour un seul repas :

raisins
3 tasse (276g)

Pour les 2 repas :

raisins
6 tasse (552g)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bretzels

220 kcal 6g protéine 2g lipides 44g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

bretzels durs salés
6 oz (170g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal 33g protéine 23g lipides 15g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

tempeh
4 oz (113g)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (8mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (5mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
beurre de cacahuète
4 c. à s. (65g)
jus de citron
1 c. à soupe (15mL)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (10mL)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

eau
1/6 tasse(s) (39mL)
riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)

Pour les 2 repas :

eau
1/3 tasse(s) (79mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal 4g protéine 3g lipides 22g glucides 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

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

Soupe gingembre, noix de coco et pois chiches

343 kcal 13g protéine 17g lipides 28g glucides 8g fibres

huile
1/4 c. à soupe (4mL)
eau
5/8 tasse(s) (148mL)
lait de coco en conserve
1/8 boîte (56mL)
curry en poudre
1/4 c. à soupe (2g)
curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
gingembre frais, coupé en dés
1/8 tranches (2,5 cm diam.) (0g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse(s) (2g)
pois chiches en conserve, égoutté
1/8 boîte(s) (56g)
lentilles crues, rincé
3 c. à s. (36g)
oignon, coupé en dés
1/8 grand (19g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre. Remuez fréquemment et faites cuire environ 7 minutes.
2. Ajoutez la poudre de curry et le curcuma et faites cuire 1 minute en remuant constamment.
3. Ajoutez les pois chiches, le lait de coco, les lentilles et l'eau. Remuez, portez à frémissement, baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Sauté de "chik'n"

142 kcal 10g protéine 2g lipides 17g glucides 3g fibres

riz brun
1 1/2 c. à s. (18g)
eau
1/6 tasse(s) (44mL)
sauce soja (tamari)
3/8 c. à soupe (6mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
carottes, coupé en fines lanières
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
poivron, épépiné et coupé en fines lanières
1/4 moyen (30g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

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

Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal 8g protéine 3g lipides 32g glucides 4g fibres

Donne 1 tasse de quinoa cuit portions

eau
2/3 tasse(s) (158mL)
quinoa, cru
1/3 tasse (57g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

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 en croûte de noix (végétalien)

426 kcal 20g protéine 34g lipides 8g glucides 3g fibres

jus de citron
3/4 c. à café (4mL)
moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
mayonnaise végane
1 1/2 c. à soupe (23g)
noix (anglaises)
4 c. à s., haché (29g)
tofu ferme, égoutté
6 oz (170g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

231 kcal 16g protéine 1g lipides 34g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (316mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (632mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

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.

Saucisse végétalienne

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

Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal 48g protéine 1g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (474mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3318mL)

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