Meal Plan - Plan alimentaire vegan de 80 g de protéines

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

987 kcal 100g protéine (41%) 27g lipides (25%) 68g glucides (27%) 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

120 kcal, 3g de protéines, 15g glucides nets, 5g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides

Maïs
92 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Dîner

260 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides

Lentilles
87 kcal

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Ailes de seitan teriyaki
2 once(s) de seitan- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1000 kcal 93g protéine (37%) 38g lipides (35%) 49g glucides (19%) 22g fibres (9%)

Petit-déjeuner

120 kcal, 3g de protéines, 15g glucides nets, 5g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides

Maïs
92 kcal

Tempeh nature
4 oz- 295 kcal

Dîner

275 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 17g de lipides

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1069 kcal 82g protéine (31%) 35g lipides (29%) 90g glucides (34%) 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 5g de protéines, 36g glucides nets, 1g de lipides

Petit bagel toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 95 kcal

Jus de fruits
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Dîner

275 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 17g de lipides

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien
196 kcal

Déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 45g glucides nets, 16g de lipides

Graines de citrouille
183 kcal

Soupe de tomate
1 boîte(s)- 211 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1020 kcal 97g protéine (38%) 29g lipides (26%) 80g glucides (31%) 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 5g de protéines, 36g glucides nets, 1g de lipides

Petit bagel toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 95 kcal

Jus de fruits
3/4 tasse(s)- 86 kcal

Dîner

300 kcal, 19g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides

Chou-fleur rôti
58 kcal

Lentilles
87 kcal

Tofu cajun
157 kcal

Déjeuner

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

Maïs
92 kcal

Tofu cuit au four
8 oz- 226 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

950 kcal 81g protéine (34%) 36g lipides (34%) 61g glucides (26%) 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides

Bagel moyen toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Dîner

210 kcal, 10g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides

Tofu nature
4 oz- 171 kcal

Pain pita
1/2 pita(s)- 39 kcal

Déjeuner

320 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Lentilles au curry
241 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

964 kcal 87g protéine (36%) 13g lipides (12%) 107g glucides (44%) 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides

Bagel moyen toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Dîner

250 kcal, 12g de protéines, 35g glucides nets, 5g de lipides

Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Pâtes alfredo au tofu et brocoli
221 kcal

Déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides

Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
268 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

964 kcal 87g protéine (36%) 13g lipides (12%) 107g glucides (44%) 19g fibres (8%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides

Bagel moyen toasté avec « beurre »
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Lait de soja
2/3 tasse(s)- 56 kcal

Dîner

250 kcal, 12g de protéines, 35g glucides nets, 5g de lipides

Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Pâtes alfredo au tofu et brocoli
221 kcal

Déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides

Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Ailes de chou-fleur barbecue
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

Épices et herbes

- [ ] sel
  5 g (5g)
- [ ] thym séché
  1/8 c. à café, feuilles (0g)
- [ ] assaisonnement cajun
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] Basilic séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)

Boissons

- [ ] eau
  15 1/3 tasse(s) (3671mL)
- [ ] poudre de protéine
  14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- [ ] lait d'amande non sucré
  2 c. à s. (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] lentilles crues
  6 3/4 c. à s. (80g)
- [ ] tempeh
  3/4 livres (340g)
- [ ] tofu ferme
  13 oz (368g)
- [ ] tofu extra-ferme
  1/2 livres (227g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  4 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] carottes
  1 moyen (61g)
- [ ] Grains de maïs surgelés
  2 tasse (272g)
- [ ] Ail
  2 3/4 gousse(s) (8g)
- [ ] blettes
  3/4 lb (340g)
- [ ] chou-fleur
  2 1/4 tête petite (10 cm diam.) (596g)
- [ ] gingembre frais
  1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1 tasse, haché (40g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1/2 livres (253g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 oz (mL)
- [ ] vinaigrette
  1 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- [ ] seitan
  2 oz (57g)
- [ ] pâtes sèches non cuites
  3 oz (86g)

Collations

- [ ] petite barre de granola
  2 barre (50g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 c. à s. (mL)
- [ ] soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
  1 boîte (300 g) (298g)
- [ ] sauce barbecue
  1/2 tasse (143g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  4 c. à s. (30g)
- [ ] graines de sésame
  1/2 c. à soupe (5g)
- [ ] lait de coco en conserve
  4 c. à s. (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] bagel
  2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (227g)
- [ ] pain pita
  1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de fruit
  12 fl oz (mL)

Autre

- [ ] sauce teriyaki
  1 c. à soupe (mL)
- [ ] ranch végétalien
  2 c. à s. (mL)
- [ ] beurre végane
  1 1/4 c. à soupe (18g)
- [ ] lait de soja non sucré
  2 tasse(s) (mL)
- [ ] pâte de curry
  1/3 c. à soupe (5g)
- [ ] levure nutritionnelle
  1/2 tasse (30g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal 3g protéine 5g lipides 15g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Petit bagel toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s) - 95 kcal 4g protéine 1g lipides 18g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre végane
1/4 c. à soupe (4g)
bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

beurre végane
1/2 c. à soupe (7g)
bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal 1g protéine 0g lipides 19g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jus de fruit
6 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bagel moyen toasté avec « beurre »

1/2 bagel(s) - 145 kcal 6g protéine 1g lipides 27g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

beurre végane
1/4 c. à soupe (4g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

Pour les 3 repas :

beurre végane
3/4 c. à soupe (11g)
bagel
1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

1. Griller le bagel selon le degré de toast souhaité.
2. Étaler le beurre.
3. Déguster.

Lait de soja

2/3 tasse(s) - 56 kcal 5g protéine 3g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
2/3 tasse(s) (mL)

Pour les 3 repas :

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

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Maïs

92 kcal 3g protéine 1g lipides 17g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tempeh nature

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Graines de citrouille

183 kcal 9g protéine 15g lipides 3g glucides 2g fibres

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal 4g protéine 1g lipides 42g glucides 3g fibres

Donne 1 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Maïs

92 kcal 3g protéine 1g lipides 17g glucides 2g fibres

Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu cuit au four

8 oz - 226 kcal 22g protéine 12g lipides 5g glucides 3g fibres

Donne 8 oz portions

gingembre frais, épluché et râpé
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
tofu extra-ferme
1/2 livres (227g)
graines de sésame
1/2 c. à soupe (5g)
sauce soja (tamari)
4 c. à s. (mL)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Chou cavalier (collard) à l'ail

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

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

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.

Lentilles au curry

241 kcal 9g protéine 12g lipides 20g glucides 3g fibres

pâte de curry
1/3 c. à soupe (5g)
lait de coco en conserve
4 c. à s. (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
lentilles crues
2 2/3 c. à s. (32g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal 3g protéine 0g lipides 2g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Brocoli surgelé
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Ailes de chou-fleur barbecue

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Lentilles

87 kcal 6g protéine 0g lipides 13g glucides 3g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

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.

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

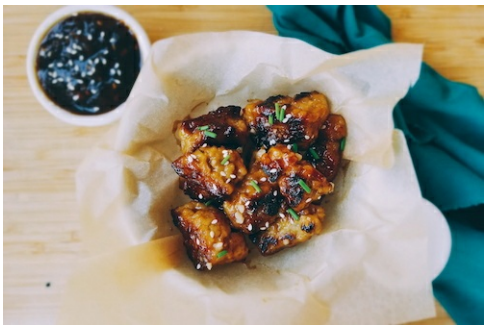
Donne 1 carotte(s) portions

carottes
1 moyen (61g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Ailes de seitan teriyaki

2 once(s) de seitan - 149 kcal 16g protéine 5g lipides 9g glucides 0g fibres



Donne 2 once(s) de seitan portions

sauce teriyaki
1 c. à soupe (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
seitan
2 oz (57g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Chou cavalier (collard) à l'ail

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

196 kcal 12g protéine 13g lipides 5g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ranch végétalien
1 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
2 oz (57g)
sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

ranch végétalien
2 c. à s. (mL)
tempeh, grossièrement haché
4 oz (113g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du ranch végétalien.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Chou-fleur rôti

58 kcal 2g protéine 4g lipides 3g glucides 1g fibres

chou-fleur, détaillé en fleurettes
1/4 tête petite (10 cm diam.) (66g)
thym séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Lentilles

87 kcal 6g protéine 0g lipides 13g glucides 3g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

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.

Tofu cajun

157 kcal 11g protéine 11g lipides 4g glucides 0g fibres

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
5 oz (142g)
huile
1 c. à café (mL)
assaisonnement cajun
1/2 c. à café (1g)

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 5

Tofu nature

4 oz - 171 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 4 oz portions

tofu ferme
4 oz (113g)
huile
2 c. à café (mL)

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.

Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 7g glucides 1g fibres

Donne 1/2 pita(s) portions

pain pita
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal 1g protéine 2g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
1/2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

221 kcal 11g protéine 4g lipides 33g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Basilic séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
lait d'amande non sucré
1 c. à s. (mL)
sel
1/8 trait (0g)
Ail
1/4 gousse(s) (1g)
Brocoli surgelé
1/8 paquet (36g)
tofu ferme
1/8 paquet (454 g) (57g)
pâtes sèches non cuites
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

Basilic séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)
sel
1/8 trait (0g)
Ail
1/2 gousse(s) (2g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
tofu ferme
1/4 paquet (454 g) (113g)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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

Translation missing: fr.for_single_meal

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

eau
14 tasse(s) (3353mL)
poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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