Plan alimentaire - Menu régime vegan à 1400 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

1399 kcal 96g protéine (27%) 54g lipides (35%) 116g glucides (33%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
193 kcal

Déjeuner

415 kcal, 23g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides

Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Sandwich deli houmous & légumes
1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Collations

245 kcal, 5g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Pop-corn
3 1/3 tasses- 134 kcal

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

Dîner

385 kcal, 28g de protéines, 41g glucides nets, 11g de lipides

Mélange de riz aromatisé
143 kcal

Seitan simple
3 oz- 183 kcal

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 2

1377 kcal 94g protéine (27%) 54g lipides (35%) 113g glucides (33%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
193 kcal

Déjeuner

415 kcal, 23g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides

Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Sandwich deli houmous & légumes
1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Collations

245 kcal, 5g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Pop-corn
3 1/3 tasses- 134 kcal

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

Dîner

365 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides

Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien
1 feuille(s) de laitue- 278 kcal

Riz brun
3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 3

1438 kcal 90g protéine (25%) 49g lipides (31%) 143g glucides (40%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 1g de lipides

Bretzels
193 kcal

Déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 19g de lipides

Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

Mélange de riz aromatisé
143 kcal

Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal

Collations

245 kcal, 5g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Pop-corn
3 1/3 tasses- 134 kcal

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

Dîner

365 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides

Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien
1 feuille(s) de laitue- 278 kcal

Riz brun
3/8 tasse de riz brun cuit- 86 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 4

1453 kcal 109g protéine (30%) 64g lipides (40%) 89g glucides (24%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Brouillade de tofu « fromagée »
190 kcal

Déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 19g de lipides

Sandwich vegan à l'avocat écrasé
1/2 sandwich(s)- 193 kcal

Mélange de riz aromatisé
143 kcal

Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal

Collations

190 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides

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

Lait de soja
3/4 tasse(s)- 64 kcal

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

Dîner

395 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 22g de lipides

Parmesan de tofu végan
1 plaques de tofu- 349 kcal

Brocoli
1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Jour 5

1364 kcal 117g protéine (34%) 52g lipides (34%) 75g glucides (22%) 32g fibres (9%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 20g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Brouillade de tofu « fromagée »
190 kcal

Collations

190 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides

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

Lait de soja
3/4 tasse(s)- 64 kcal

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

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides

Pain à l'ail végan simple
1 tranche(s)- 126 kcal

Pâtes de lentilles
252 kcal

Dîner

400 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides

Tofu cajun
314 kcal

Brocoli
3 tasse(s)- 87 kcal

Jour 6

1366 kcal 112g protéine (33%) 40g lipides (26%) 110g glucides (32%) 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides

Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Mélange de noix et fruits secs
1/8 tasse(s)- 112 kcal

Collations

185 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

435 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 19g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

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

Dîner

400 kcal, 37g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides

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

Mélange de riz aromatisé
143 kcal

Jour 7

1366 kcal 112g protéine (33%) 40g lipides (26%) 110g glucides (32%) 29g fibres (9%)

Petit-déjeuner

180 kcal, 4g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides

Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Mélange de noix et fruits secs
1/8 tasse(s)- 112 kcal

Déjeuner

435 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 19g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Lait de soja
1 tasse(s)- 85 kcal

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

Collations

185 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 5g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Dîner

400 kcal, 37g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides

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

Mélange de riz aromatisé
143 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

Repas, plats principaux et accompagnements

- [ ] mélange de riz aromatisé
  1 1/4 sachet (~159 g) (198g)

Céréales et pâtes

- [ ] seitan
  1/2 livres (255g)
- [ ] riz brun
  4 c. à s. (48g)
- [ ] fécule de maïs
  1/2 c. à soupe (4g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1 oz (35mL)
- [ ] huile d'olive
  1 c. à café (5mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
- [ ] concombre
  1/4 concombre (21 cm) (68g)
- [ ] laitue romaine
  2 feuille intérieure (12g)
- [ ] échalotes
  1/2 échalote (57g)
- [ ] Brocoli surgelé
  4 1/2 tasse (410g)
- [ ] céleri cru
  4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- [ ] Ail
  2 gousse(s) (6g)

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- [ ] eau
  2/3 gallon (2650mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] cacahuètes rôties
  3/4 tasse (116g)
- [ ] houmous
  8 c. à soupe (120g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] mélange de noix
  6 c. à s. (50g)
- [ ] noix de cajou rôties
  2/3 tasse (91g)
- [ ] amandes rôties
  2 c. à c. (6g)

Collations

- [ ] bretzels durs salés
  1/3 livres (149g)

Confiseries

- [ ] sirop d'érable
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] M&M's
  1/6 paquet (48 g) (8g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/2 c. à café (3g)
- [ ] poivre noir
  1/6 c. à café, moulu (0g)
- [ ] curcuma moulu
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] assaisonnement cajun
  1 c. à café (2g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce piquante
  1 c. à café (5mL)
- [ ] sauce pour pizza
  1 1/2 c. à soupe (24g)
- [ ] sauce pour pâtes
  1/8 pot (680 g) (84g)
- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  2 boîte (~539 g) (1052g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1/3 avocat(s) (67g)
- [ ] clémentines
  4 fruit (296g)
- [ ] nectarine
  2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

- [ ] tofu ferme
  2 livres (879g)
- [ ] miettes de burger végétarien
  3 1/2 tasse (350g)
- [ ] raisins secs
  4 c. à c. (non tassée) (12g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  1/2 livres (224g)

Autre

- [ ] Tranches de charcuterie d'origine végétale
  11 tranches (114g)
- [ ] Pop-corn, micro-ondable, salé
  10 tasse soufflée (110g)
- [ ] paprika fumé
  1/2 cuillère à café (1g)
- [ ] ranch végétalien
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1/2 tasse (15g)
- [ ] levure nutritionnelle
  2/3 oz (19g)
- [ ] fromage végétalien râpé
  1 oz (28g)
- [ ] lait de soja non sucré
  3 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] Pâtes de lentilles
  2 oz (57g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bretzels

193 kcal 5g protéine 1g lipides 38g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 3/4 oz (50g)

Pour les 3 repas :

bretzels durs salés
1/3 livres (149g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Clémentine

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

Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Brouillade de tofu « fromagée »

190 kcal 20g protéine 9g lipides 6g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

curcuma moulu
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
levure nutritionnelle
2 c. à s. (8g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
tofu ferme, égoutté
1/2 livres (198g)
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

curcuma moulu
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
levure nutritionnelle
4 c. à s. (15g)
eau
2 c. à soupe (30mL)
tofu ferme, égoutté
14 oz (397g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)

1. Chauffer l'eau dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Émietter le tofu dans la poêle et cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le curcuma, la levure nutritionnelle et le sel, et remuer jusqu'à homogénéité.
5. Cuire encore quelques minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
6. Servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal 2g protéine 1g lipides 13g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Mélange de noix et fruits secs

1/8 tasse(s) - 112 kcal 3g protéine 7g lipides 10g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à c. (6g)
cacahuètes rôties
1 c. à c. (3g)
raisins secs
2 c. à c. (non tassée) (6g)
amandes rôties
1 c. à c. (3g)
M&M's
1/8 paquet (48 g) (4g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à c. (11g)
cacahuètes rôties
2 c. à c. (6g)
raisins secs
4 c. à c. (non tassée) (12g)
amandes rôties
2 c. à c. (6g)
M&M's
1/6 paquet (48 g) (8g)

1. Mélangez les ingrédients et dégustez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal 9g protéine 18g lipides 5g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Sandwich deli houmous & légumes

1/2 sandwich(s) - 185 kcal 14g protéine 5g lipides 16g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
3 tranches (31g)
houmous
1 1/2 c. à soupe (23g)
concombre
2 c. à s., tranches (13g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
6 tranches (62g)
houmous
3 c. à soupe (45g)
concombre
4 c. à s., tranches (26g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1/2 sandwich(s) - 193 kcal 11g protéine 8g lipides 15g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
2 1/2 tranches (26g)
pain
1 tranche(s) (32g)
sauce piquante
1/2 c. à café (3mL)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
avocats, épluché & épépiné
1/6 avocat(s) (34g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
5 tranches (52g)
pain
2 tranche(s) (64g)
sauce piquante
1 c. à café (5mL)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
avocats, épluché & épépiné
1/3 avocat(s) (67g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Mélange de riz aromatisé

143 kcal 4g protéine 1g lipides 29g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal 3g protéine 11g lipides 7g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/3 tasse (46g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Pain à l'ail végan simple

1 tranche(s) - 126 kcal 4g protéine 6g lipides 13g glucides 2g fibres

Donne 1 tranche(s) portions

pain
1 tranche (32g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

Pâtes de lentilles

252 kcal 16g protéine 2g lipides 30g glucides 12g fibres

sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
Pâtes de lentilles
2 oz (57g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal 18g protéine 7g lipides 23g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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.

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 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pop-corn

3 1/3 tasses - 134 kcal 2g protéine 8g lipides 11g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
3 1/3 tasse soufflée (37g)

Pour les 3 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
10 tasse soufflée (110g)

1. Suivez les instructions du paquet.

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 3 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Lait de soja

3/4 tasse(s) - 64 kcal 5g protéine 3g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

lait de soja non sucré
3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

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.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Clémentine

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

Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal 7g protéine 5g lipides 15g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Mélange de riz aromatisé

143 kcal 4g protéine 1g lipides 29g glucides 1g fibres

mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Seitan simple

3 oz - 183 kcal 23g protéine 6g lipides 10g glucides 0g fibres

Donne 3 oz portions

seitan
3 oz (85g)
huile
3/4 c. à café (4mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Tomates rôties

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

Donne 1 tomate(s) portions

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

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Coupes de laitue au seitan et sirop d'érable avec ranch végétalien

1 feuille(s) de laitue - 278 kcal 24g protéine 10g lipides 22g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

paprika fumé
1/4 cuillère à café (1g)
huile
1 c. à café (5mL)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
sirop d'érable
1/2 c. à soupe (8mL)
ranch végétalien
1/2 c. à soupe (8mL)
échalotes, tranché
1/4 échalote (28g)
seitan, émietté
3 oz (85g)
concombre, coupé en dés
3 tranches (21g)

Pour les 2 repas :

paprika fumé
1/2 cuillère à café (1g)
huile
2 c. à café (10mL)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
sirop d'érable
1 c. à soupe (15mL)
ranch végétalien
1 c. à soupe (15mL)
échalotes, tranché
1/2 échalote (57g)
seitan, émietté
6 oz (170g)
concombre, coupé en dés
6 tranches (42g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'échalote et un peu de sel et de poivre dans la poêle. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajouter le seitan et le paprika et remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé. Cuire sans remuer pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le seitan commence à devenir croustillant. Remuer et cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce que tout le seitan soit croustillant.
3. Éteindre le feu. Incorporer le sirop d'érable.
4. Ajouter le seitan dans les feuilles de laitue puis garnir de concombre et d'un filet de ranch végétalien. Servir.

Riz brun

3/8 tasse de riz brun cuit - 86 kcal 2g protéine 1g lipides 17g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (119mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
riz brun
4 c. à s. (48g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Parmesan de tofu végan

1 plaques de tofu - 349 kcal 19g protéine 22g lipides 16g glucides 3g fibres

Donne 1 plaques de tofu portions

sauce pour pizza
1 1/2 c. à soupe (24g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
fécule de maïs
1/2 c. à soupe (4g)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)
fromage végétalien râpé
1 oz (28g)
tofu ferme, séché
1/2 livres (198g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\r\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\r\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\r\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage végétal.\r\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal 4g protéine 0g lipides 3g glucides 4g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Tofu cajun

314 kcal 22g protéine 22g lipides 7g glucides 1g fibres

assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
huile
2 c. à café (10mL)
tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes
10 oz (284g)

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.

Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal 8g protéine 0g lipides 6g glucides 8g fibres

Donne 3 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettés végétaliens

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

Pour un seul repas :

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.

Mélange de riz aromatisé

143 kcal 4g protéine 1g lipides 29g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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

Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
eau
1 1/2 tasse(s) (356mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
eau
10 1/2 tasse(s) (2489mL)

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