

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent à 1100 calories



[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** 1154 kcal ● 93g protéine (32%) ● 27g lipides (21%) ● 119g glucides (41%) ● 17g fibres (6%)

## Déjeuner

490 kcal, 24g de protéines, 63g glucides nets, 13g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

445 kcal, 21g de protéines, 54g glucides nets, 13g de lipides



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal



**Riz brun**  
1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal

**Day 2** 1088 kcal ● 92g protéine (34%) ● 29g lipides (24%) ● 101g glucides (37%) ● 14g fibres (5%)

## Déjeuner

425 kcal, 22g de protéines, 46g glucides nets, 15g de lipides



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



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
240 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Dîner

445 kcal, 21g de protéines, 54g glucides nets, 13g de lipides



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
2 once(s) de tempeh- 217 kcal



**Riz brun**  
1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal

## Day 3

1074 kcal ● 95g protéine (35%) ● 44g lipides (36%) ● 61g glucides (23%) ● 15g fibres (5%)

### Déjeuner

420 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s)- 247 kcal



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Dîner

435 kcal, 25g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**

2 tender(s)- 114 kcal



**Salade edamame et betterave**

171 kcal



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1125 kcal ● 106g protéine (38%) ● 31g lipides (25%) ● 82g glucides (29%) ● 24g fibres (8%)

### Déjeuner

420 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s)- 247 kcal



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Dîner

485 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 7g de lipides



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal



**Lentilles**

231 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 5

1128 kcal ● 101g protéine (36%) ● 31g lipides (25%) ● 87g glucides (31%) ● 24g fibres (8%)

### Déjeuner

425 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



**Grilled cheese aux tomates séchées et épinards**

1/2 sandwich(s)- 273 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

151 kcal

### Dîner

485 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 7g de lipides



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal



**Lentilles**

231 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 6

1085 kcal ● 89g protéine (33%) ● 44g lipides (36%) ● 71g glucides (26%) ● 12g fibres (5%)

### Déjeuner

425 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1/2 sandwich(s)- 273 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

440 kcal, 24g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Day 7

1127 kcal ● 93g protéine (33%) ● 33g lipides (27%) ● 88g glucides (31%) ● 26g fibres (9%)

### Déjeuner

465 kcal, 20g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



Salade de houmous, quinoa et haricots noirs

467 kcal

### Dîner

440 kcal, 24g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
19 tasse(s) (4510mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 c. à soupe (2g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1/2 saucisse (50g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
2 morceaux (51g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 tasse (210g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
13 1/3 nuggets (287g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ spray de cuisson  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- ☐ huile  
1 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
3 tranche (96g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
2/3 tasse (127g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)
- ☐ quinoa, cru  
4 c. à s. (43g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
2/3 c. à café (4g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre  
1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)
- ☐ brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)
- ☐ ketchup  
4 c. à soupe (65g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 betterave(s) (100g)
- ☐ épinards frais  
1/4 tasse(s) (8g)
- ☐ tomates séchées au soleil  
1 oz (28g)
- ☐ tomates  
1 tasse de tomates cerises (149g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 c. à soupe, haché (3g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ provolone  
2 tranche(s) (56g)

## **légumineuses**

- ☐ beurre de cacahuète  
1 2/3 oz (48g)
  - ☐ sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)
  - ☐ tempeh  
4 oz (113g)
  - ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (128g)
  - ☐ haricots noirs  
3/4 tasse (180g)
  - ☐ houmous  
2 c. à soupe (30g)
- 

## **Soupes, sauces et jus**

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non  
crémeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ sauce pesto  
1 c. à soupe (16g)

## **Produits à base de noix et de graines**

- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### 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.

### 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

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

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Riz blanc

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

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

#### **riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)



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.

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

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



#### **pommes de terre, coupé en quartiers**

1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (46g)

#### **saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1/2 saucisse (50g)

#### **mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **brocoli, haché**

1/2 tasse, haché (46g)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

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

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres





Donne 1/2 tasse(s) portions

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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

---

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

---

## Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

---



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Grilled cheese aux tomates séchées et épinards

1/2 sandwich(s) - 273 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### provolone

1 tranche(s) (28g)

#### huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

#### épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

#### tomates séchées au soleil

1/2 oz (14g)

#### sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

#### pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

#### provolone

2 tranche(s) (56g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### épinards frais

1/4 tasse(s) (8g)

#### tomates séchées au soleil

1 oz (28g)

#### sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

#### pain

2 tranche (64g)

1. Répartir l'huile d'olive sur l'extérieur de chaque tranche de pain.
2. Sur une tranche, étaler le pesto puis disposer une tranche de fromage, garnie de tomates et d'épinards. Poser la seconde tranche de fromage par-dessus et refermer le sandwich.
3. Cuire les sandwichs dans une poêle à feu moyen, environ 2-4 minutes de chaque côté. Servir chaud.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

#### tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

#### tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

#### mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade de houmous, quinoa et haricots noirs

467 kcal ● 20g protéine ● 13g lipides ● 46g glucides ● 21g fibres



#### **avocats, coupé en morceaux**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **haricots noirs, égoutté et rincé**

3/4 tasse (180g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **quinoa, cru**

4 c. à s. (43g)

#### **coriandre fraîche**

1 c. à soupe, haché (3g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **houmous**

2 c. à soupe (30g)

1. Faites cuire le quinoa dans l'eau selon les instructions du paquet. Aérez à la fourchette et réservez.\r\nDans un petit bol, mélangez le houmous et le jus de lime. Ajoutez progressivement un peu d'eau pour détendre la préparation jusqu'à obtenir une consistance de vinaigrette.\r\nDans un bol séparé, combinez le quinoa, les haricots noirs et un peu de sel et de poivre.\r\nGarnissez d'avocat haché et de coriandre, puis arrosez de la vinaigrette houmous-lime. Servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### levure nutritionnelle

1/4 c. à soupe (1g)

#### sauce soja (tamari)

1/2 c. à café (mL)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### beurre de cacahuète

1 c. à s. (16g)

#### tempeh

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

#### levure nutritionnelle

1/2 c. à soupe (2g)

#### sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### beurre de cacahuète

2 c. à s. (32g)

#### tempeh

4 oz (113g)

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 brun

1 tasse de riz brun cuit - 229 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### riz brun

1/3 tasse (63g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### eau

2/3 tasse(s) (160mL)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

#### riz brun

2/3 tasse (127g)

#### poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tender(s) portions

#### ketchup

1/2 c. à soupe (9g)

#### tenders chik'n sans viande

2 morceaux (51g)

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

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



#### edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**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.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

6 2/3 nuggets (143g)

#### ketchup

1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

13 1/3 nuggets (287g)

#### ketchup

3 1/3 c. à soupe (57g)

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

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## 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.

