

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 1700 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

1659 kcal ● 129g protéine (31%) ● 56g lipides (31%) ● 128g glucides (31%) ● 31g fibres (8%)

Déjeuner

815 kcal, 44g de protéines, 106g glucides nets, 19g de lipides



[Jus de fruits](#)

1 tasse(s)- 115 kcal



[Sub aux boulettes véganes](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

680 kcal, 49g de protéines, 20g glucides nets, 37g de lipides



[Tomates rôties](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tempeh nature](#)

8 oz- 590 kcal

Day 2

1711 kcal ● 107g protéine (25%) ● 46g lipides (24%) ● 197g glucides (46%) ● 21g fibres (5%)

Déjeuner

815 kcal, 44g de protéines, 106g glucides nets, 19g de lipides



[Jus de fruits](#)

1 tasse(s)- 115 kcal



[Sub aux boulettes véganes](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

730 kcal, 27g de protéines, 89g glucides nets, 27g de lipides



[Pâtes aux épinards et parmesan](#)

731 kcal

Day 3

1669 kcal ● 146g protéine (35%) ● 92g lipides (49%) ● 44g glucides (11%) ● 20g fibres (5%)

Déjeuner

755 kcal, 49g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Salade César au brocoli et œufs durs

390 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

750 kcal, 62g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Pois mange-tout au beurre

214 kcal

Day 4

1700 kcal ● 108g protéine (25%) ● 75g lipides (40%) ● 127g glucides (30%) ● 23g fibres (5%)

Déjeuner

755 kcal, 49g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



Graines de citrouille

366 kcal



Salade César au brocoli et œufs durs

390 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

780 kcal, 23g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal



Salade simple de jeunes pousses

271 kcal

Day 5

1704 kcal ● 112g protéine (26%) ● 50g lipides (26%) ● 173g glucides (41%) ● 29g fibres (7%)

Déjeuner

730 kcal, 37g de protéines, 49g glucides nets, 39g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

810 kcal, 39g de protéines, 123g glucides nets, 10g de lipides



Soupe de lentilles et légumes

416 kcal



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal

Day 6

1632 kcal ● 117g protéine (29%) ● 86g lipides (47%) ● 70g glucides (17%) ● 29g fibres (7%)

Déjeuner

730 kcal, 37g de protéines, 49g glucides nets, 39g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

735 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 46g de lipides



Graines de tournesol
316 kcal



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Day 7

1702 kcal ● 115g protéine (27%) ● 72g lipides (38%) ● 119g glucides (28%) ● 30g fibres (7%)

Déjeuner

800 kcal, 35g de protéines, 97g glucides nets, 25g de lipides



Raviolis au fromage
680 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

735 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 46g de lipides



Graines de tournesol
316 kcal



Crack slaw au tempeh
422 kcal

Boissons

- eau
10 2/3 tasse(s) (2555mL)
- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Fruits et jus de fruits

- jus de fruit
16 fl oz (mL)
- jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)

Autre

- boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
- levure nutritionnelle
1/4 oz (7g)
- petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- mélange de jeunes pousses
12 tasse (360g)
- mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (643g)
- bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
- sauce piquante
2 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (317g)
- Ail
3 3/4 gousse(s) (11g)
- épinards frais
1/2 paquet 285 g (142g)
- Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)

Graisses et huiles

- huile
9 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh
1 livres (454g)
- lentilles crues
6 c. à s. (72g)

Épices et herbes

- poivre noir
2 1/4 g (2g)
- sel
2 g (2g)
- moutarde de Dijon
3 c. à café (15g)
- romarin séché
3/4 c. à café (1g)
- basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)

Produits laitiers et œufs

- parmesan
1 1/2 oz (40g)
- beurre
1/3 bâtonnet (39g)
- yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
- œufs
6 grand (300g)
- fromage
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- mozzarella fraîche
1 oz (28g)

Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites
1/2 livres (228g)

Produits à base de noix et de graines

laitue romaine
6 tasse, râpé (282g)

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

champignons
1/4 livres (128g)

légumes mélangés surgelés
1 tasse (152g)

feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)

graines de citrouille grillées, non salées
5 oz (140g)

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (123g)

Produits de boulangerie

pain
6 tranche(s) (192g)

pain naan
1 1/2 morceau(x) (135g)

Repas, plats principaux et accompagnements

raviolis au fromage surgelés
10 oz (284g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**boulettes végétaliennes
surgelées**

6 boulette(s) (180g)

sauce pour pâtes

6 c. à s. (98g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à café (2g)

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes
surgelées**

12 boulette(s) (360g)

sauce pour pâtes

3/4 tasse (195g)

levure nutritionnelle

3 c. à café (4g)

petit(s) pain(s) sub

3 petit pain(s) (255g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1 tasse (118g)

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

Salade César au brocoli et œufs durs

390 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

1 1/2 c. à soupe (11g)

parmesan

1 1/2 c. à soupe (8g)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à café (8g)

yaourt grec écrémé nature

1 1/2 c. à soupe (26g)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

œufs

3 grand (150g)

laitue romaine

3 tasse, râpé (141g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

parmesan

3 c. à soupe (15g)

moutarde de Dijon

3 c. à café (15g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

brocoli

1 1/2 tasse, haché (137g)

œufs

6 grand (300g)

laitue romaine

6 tasse, râpé (282g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

romarin séché

3/8 c. à café (0g)

champignons

2 1/4 oz (64g)

fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

pain

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

romarin séché

3/4 c. à café (1g)

champignons

1/4 livres (128g)

fromage

1 1/2 tasse, râpé (170g)

pain

6 tranche(s) (192g)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Raviolis au fromage

680 kcal ● 28g protéine ● 17g lipides ● 94g glucides ● 10g fibres



raviolis au fromage surgelés

10 oz (284g)

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (280g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

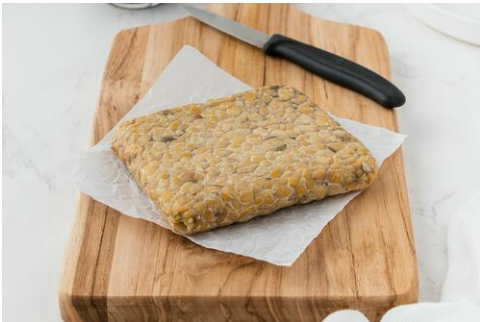
huile

1 1/2 c. à café (mL)

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.

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

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. \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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal ● 27g protéine ● 27g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

parmesan

4 c. à s. (25g)

épinards frais

1/2 paquet 285 g (142g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

beurre

4 c. à café (18g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5

Soupe de lentilles et légumes

416 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 58g glucides ● 15g fibres



légumes mélangés surgelés

1 tasse (152g)

Ail

3/4 gousse(s) (2g)

levure nutritionnelle

3/4 c. à soupe (3g)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions



pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)

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

Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**

1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**

1/4 livres (99g)

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

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

Ail, haché

1 gousse (3g)

huile

2 c. à café (mL)

graines de tournesol

décortiquées

1 c. à soupe (12g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

Ail, haché

2 gousse (6g)

huile

4 c. à café (mL)

graines de tournesol

décortiquées

2 c. à soupe (24g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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