

# Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de jeûne intermittent — 2300 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** 2347 kcal ● 216g protéine (37%) ● 81g lipides (31%) ● 156g glucides (27%) ● 33g fibres (6%)

## Déjeuner

1040 kcal, 113g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



[Ailes de seitan teriyaki](#)

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

## Dîner

1090 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 45g de lipides



[Purée de patates douces avec beurre](#)

498 kcal



[Tempeh nature](#)

8 oz- 590 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

**Day 2** 2347 kcal ● 216g protéine (37%) ● 81g lipides (31%) ● 156g glucides (27%) ● 33g fibres (6%)

## Déjeuner

1040 kcal, 113g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



[Ailes de seitan teriyaki](#)

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

## Dîner

1090 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 45g de lipides



[Purée de patates douces avec beurre](#)

498 kcal



[Tempeh nature](#)

8 oz- 590 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

## Day 3

2260 kcal ● 147g protéine (26%) ● 67g lipides (27%) ● 242g glucides (43%) ● 26g fibres (5%)

### Déjeuner

1040 kcal, 41g de protéines, 134g glucides nets, 34g de lipides



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1000 kcal, 58g de protéines, 106g glucides nets, 32g de lipides



Raisins

145 kcal



Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal

## Day 4

2260 kcal ● 147g protéine (26%) ● 67g lipides (27%) ● 242g glucides (43%) ● 26g fibres (5%)

### Déjeuner

1040 kcal, 41g de protéines, 134g glucides nets, 34g de lipides



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1000 kcal, 58g de protéines, 106g glucides nets, 32g de lipides



Raisins

145 kcal



Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal

## Day 5

2272 kcal ● 158g protéine (28%) ● 99g lipides (39%) ● 150g glucides (26%) ● 37g fibres (6%)

### Déjeuner

1045 kcal, 52g de protéines, 35g glucides nets, 69g de lipides



Graines de tournesol

481 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1010 kcal, 58g de protéines, 113g glucides nets, 29g de lipides



Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

## Day 6

2259 kcal ● 168g protéine (30%) ● 93g lipides (37%) ● 142g glucides (25%) ● 46g fibres (8%)

### Déjeuner

1045 kcal, 52g de protéines, 35g glucides nets, 69g de lipides



Graines de tournesol

481 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1000 kcal, 68g de protéines, 105g glucides nets, 22g de lipides



Sauté tempeh & champignons

885 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

## Day 7

2340 kcal ● 167g protéine (29%) ● 77g lipides (30%) ● 204g glucides (35%) ● 41g fibres (7%)

### Déjeuner

1125 kcal, 51g de protéines, 97g glucides nets, 53g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s)- 815 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1000 kcal, 68g de protéines, 105g glucides nets, 22g de lipides



Sauté tempeh & champignons

885 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
14 c. à soupe (mL)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
5 oz (142g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
10 1/2 tasse (315g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
5 petit pain(s) (425g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
8 boulette(s) (240g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
13 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
2 1/3 livres (1049g)
- ☐ riz brun  
1 1/4 tasse (238g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
8 c. à café (36g)
- ☐ fromage feta  
4 c. à soupe (38g)
- ☐ fromage  
7 oz (197g)
- ☐ œufs  
6 grand (300g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
4 tasse, haché (160g)
- ☐ concombre  
1/2 tasse, tranches (52g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (291g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
2 livres (907g)
- ☐ houmous  
4 c. à soupe (60g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
4 c. à soupe (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
14 1/2 tasse(s) (3473mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
4 morceau(x) (360g)
- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- ☐ pain  
9 oz (256g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins  
5 tasse (460g)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/3 livres (151g)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
3 c. à café (9g)
- ☐ gingembre moulu  
1 c. à café (2g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/6 c. à café, moulu (0g)

☐ poivron  
2 2/3 grand (439g)

☐ oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

☐ champignons  
13 oz (365g)

☐ sel  
1/6 c. à café (1g)

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan - 1041 kcal ● 113g protéine ● 35g lipides ● 66g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce teriyaki

7 c. à soupe (mL)

#### huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

#### seitan

14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

#### sauce teriyaki

14 c. à soupe (mL)

#### huile

3 1/2 c. à soupe (mL)

#### seitan

1 3/4 livres (794g)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

4 tasse, haché (160g)

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

### Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
4 morceau(x) (360g)

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

## Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, haché**  
4 c. à s., tranches (26g)  
**tomates, haché**  
1 tranche(s), fine/petite (15g)  
**tenders chik'n sans viande**  
2 1/2 oz (71g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)  
**fromage feta**  
2 c. à soupe (19g)

Pour les 2 repas :

**concombre, haché**  
1/2 tasse, tranches (52g)  
**tomates, haché**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**tenders chik'n sans viande**  
5 oz (142g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**fromage feta**  
4 c. à soupe (38g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet. Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Graines de tournesol

481 kcal ● 23g protéine ● 38g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/3 livres (151g)

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

## Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

### tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

### pain

2 tranche (64g)

### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

### œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

### tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

### pain

4 tranche (128g)

### avocats

1 avocat(s) (201g)

### poudre d'ail

1 c. à café (3g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

## Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s) - 815 kcal ● 45g protéine ● 43g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

### champignons

3 oz (85g)

### fromage

1 tasse, râpé (113g)

### pain

4 tranche(s) (128g)

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.

## Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit portions

### **riz brun**

4 c. à s. (48g)

### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

### **sel**

1/6 c. à café (1g)

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 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

4 c. à café (18g)

#### patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

8 c. à café (36g)

#### patates douces

4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

### Tempeh nature

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

4 c. à café (mL)

#### tempeh

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### huile

8 c. à café (mL)

#### tempeh

1 livres (454g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Raisins

145 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
2 1/2 tasse (230g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
5 tasse (460g)

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

### Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g protéine ● 31g lipides ● 83g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, tranché**  
3/4 petit (56g)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**seitan, coupé en lanières**  
1/4 livres (128g)  
**fromage**  
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)

Pour les 2 repas :

**poivron, tranché**  
1 1/2 petit (111g)  
**oignon, haché**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**seitan, coupé en lanières**  
1/2 livres (255g)  
**fromage**  
3 tranche (28 g chacune) (84g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sub(s) portions

#### **boulettes végétaliennes surgelées**

8 boulette(s) (240g)

#### **sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

#### **levure nutritionnelle**

2 c. à café (3g)

#### **petit(s) pain(s) sub**

2 petit pain(s) (170g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sauté tempeh & champignons

885 kcal ● 65g protéine ● 15g lipides ● 97g glucides ● 24g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, tranché**  
1 grand (164g)  
**tempeh, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**gingembre moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**champignons, coupé**  
2 tasse, haché (140g)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**riz brun**  
1/2 tasse (95g)

Pour les 2 repas :

**poivron, tranché**  
2 grand (328g)  
**tempeh, tranché**  
1 livres (454g)  
**gingembre moulu**  
1 c. à café (2g)  
**champignons, coupé**  
4 tasse, haché (280g)  
**poudre d'ail**  
2 c. à café (6g)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)  
**riz brun**  
1 tasse (190g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

### 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.

## 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.
-