

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien de jeûne intermittent à 3100 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 3107 kcal ● 195g protéine (25%) ● 89g lipides (26%) ● 323g glucides (42%) ● 58g fibres (8%)

Déjeuner

1405 kcal, 57g de protéines, 141g glucides nets, 62g de lipides



Tofu buffalo
709 kcal



Pois mange-tout
123 kcal



Mélange de riz aromatisé
573 kcal

Dîner

1375 kcal, 66g de protéines, 180g glucides nets, 25g de lipides



Succotash aux haricots blancs
970 kcal



Lentilles
405 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 2 3066 kcal ● 196g protéine (26%) ● 43g lipides (13%) ● 393g glucides (51%) ● 81g fibres (11%)

Déjeuner

1365 kcal, 57g de protéines, 211g glucides nets, 16g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
1365 kcal

Dîner

1375 kcal, 66g de protéines, 180g glucides nets, 25g de lipides



Succotash aux haricots blancs
970 kcal



Lentilles
405 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 3

3054 kcal ● 203g protéine (27%) ● 57g lipides (17%) ● 379g glucides (50%) ● 53g fibres (7%)

Déjeuner

1365 kcal, 57g de protéines, 211g glucides nets, 16g de lipides



Bowl taboulé épicé aux pois chiches
1365 kcal

Dîner

1365 kcal, 73g de protéines, 165g glucides nets, 40g de lipides



Lait
2 1/3 tasse(s)- 348 kcal



Pâtes aux épinards et ricotta
1015 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 4

3071 kcal ● 198g protéine (26%) ● 108g lipides (32%) ● 253g glucides (33%) ● 75g fibres (10%)

Déjeuner

1395 kcal, 52g de protéines, 120g glucides nets, 62g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Sandwichs végétariens aux pois chiches
3 sandwich(s)- 1028 kcal

Dîner

1350 kcal, 73g de protéines, 131g glucides nets, 44g de lipides



Goulash haricots & tofu
1093 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Lait
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 5

3140 kcal ● 260g protéine (33%) ● 112g lipides (32%) ● 215g glucides (27%) ● 57g fibres (7%)

Déjeuner

1395 kcal, 52g de protéines, 120g glucides nets, 62g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Sandwichs végétariens aux pois chiches
3 sandwich(s)- 1028 kcal

Dîner

1420 kcal, 136g de protéines, 93g glucides nets, 49g de lipides



Lentilles
347 kcal



Saucisse végétalienne
4 saucisse(s)- 1072 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Day 6

3123 kcal ● 262g protéine (34%) ● 88g lipides (25%) ● 262g glucides (34%) ● 58g fibres (7%)

Déjeuner

1375 kcal, 54g de protéines, 167g glucides nets, 38g de lipides



Salade composée

424 kcal



Raviolis au fromage

953 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1420 kcal, 136g de protéines, 93g glucides nets, 49g de lipides



Lentilles

347 kcal



Saucisse végétalienne

4 saucisse(s)- 1072 kcal

Day 7

3086 kcal ● 206g protéine (27%) ● 87g lipides (25%) ● 313g glucides (41%) ● 57g fibres (7%)

Déjeuner

1375 kcal, 54g de protéines, 167g glucides nets, 38g de lipides



Salade composée

424 kcal



Raviolis au fromage

953 kcal

Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1385 kcal, 79g de protéines, 143g glucides nets, 48g de lipides



Lait

3 tasse(s)- 447 kcal



Sub aux boulettes véganes

2 sub(s)- 936 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
1 1/2 livres (645g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3 boîte(s) (1335g)
- ☐ lentilles crues
2 tasse (416g)
- ☐ pois chiches en conserve
4 1/2 boîte (2016g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
1/2 tasse (mL)
- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1 1/2 pot (680 g) (914g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
- ☐ échalotes
3 gousse(s) (170g)
- ☐ poivron
3 moyen (357g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
3 tasse (408g)
- ☐ persil frais
10 brins (10g)
- ☐ tomates
4 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (580g)
- ☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (715g)
- ☐ Ail
2 3/4 gousse(s) (8g)
- ☐ Épinards hachés surgelés
3/4 paquet 284 g (213g)
- ☐ oignon
2 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (248g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1 sachet (~159 g) (158g)
- ☐ raviolis au fromage surgelés
1 3/4 livres (794g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
6 1/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 3/4 c. à café (10g)
- ☐ cumin moulu
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (4g)
- ☐ Thym frais
5/8 c. à café (1g)
- ☐ paprika
3 3/4 c. à café (9g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)

Boissons

- ☐ eau
29 2/3 tasse(s) (7106mL)
- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
2 1/2 boîte (165 g) (411g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
6 1/2 tasse(s) (1579mL)
- ☐ parmesan
2 1/4 c. à soupe (11g)
- ☐ ricotta partiellement écrémée
3/4 tasse (186g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ oignon rouge
1 moyen (6,5 cm diam.) (114g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ carottes
3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)
- ☐ laitue romaine
3 1/2 cœurs (1750g)

- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
12 tranche (384g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
8 saucisse (800g)
 - ☐ boulettes végétaliennes surgelées
8 boulette(s) (240g)
 - ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
 - ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protéine ● 59g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



tofu ferme, séché et coupé en cubes
14 oz (397g)

huile

1 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Mélange de riz aromatisé

573 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 116g glucides ● 5g fibres



mélange de riz aromatisé
1 sachet (~159 g) (158g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

1365 kcal ● 57g protéine ● 16g lipides ● 211g glucides ● 38g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché

5 brins (5g)

tomates, haché

1 1/4 tomate Roma (100g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/4 boîte (560g)

concombre, haché

5/8 concombre (21 cm) (188g)

jus de citron

5/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

huile

5/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1 1/4 boîte (165 g) (206g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché

10 brins (10g)

tomates, haché

2 1/2 tomate Roma (200g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

2 1/2 boîte (1120g)

concombre, haché

1 1/4 concombre (21 cm) (376g)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

2 1/2 c. à café (5g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

2 1/2 boîte (165 g) (411g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1 tasse, moitiés (99g)

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

Sandwichs végétariens aux pois chiches

3 sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g protéine ● 26g lipides ● 118g glucides ● 33g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

céleri cru, haché

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

pois chiches en conserve

1 boîte (448g)

pain

6 tranche (192g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

aneth séché

1 c. à café (1g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

oignon, haché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

céleri cru, haché

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

pois chiches en conserve

2 boîte (896g)

pain

12 tranche (384g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

aneth séché

2 c. à café (2g)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
 2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.
-

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade composée

424 kcal ● 15g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé ou tranché

1 3/4 petit (14 cm de long) (88g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/2 concombre (21 cm) (132g)

oignon rouge, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)

vinaigrette

1/4 tasse (mL)

tomates, coupé en dés

1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (159g)

laitue romaine, râpé

1 3/4 cœurs (875g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé ou tranché

3 1/2 petit (14 cm de long) (175g)

concombre, tranché ou coupé en dés

7/8 concombre (21 cm) (263g)

oignon rouge, tranché

7/8 moyen (6,5 cm diam.) (96g)

vinaigrette

1/2 tasse (mL)

tomates, coupé en dés

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

laitue romaine, râpé

3 1/2 cœurs (1750g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Raviolis au fromage

953 kcal ● 39g protéine ● 24g lipides ● 131g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raviolis au fromage surgelés

14 oz (397g)

sauce pour pâtes

5/8 pot (680 g) (392g)

Pour les 2 repas :

raviolis au fromage surgelés

1 3/4 livres (794g)

sauce pour pâtes

1 1/6 pot (680 g) (784g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Succotash aux haricots blancs

970 kcal ● 38g protéine ● 24g lipides ● 121g glucides ● 29g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

échalotes, haché finement

1 1/2 gousse(s) (85g)

poivron, finement haché

1 1/2 moyen (179g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

1 1/2 tasse (204g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/2 tasse (393g)

Pour les 2 repas :

échalotes, haché finement

3 gousse(s) (170g)

poivron, finement haché

3 moyen (357g)

Grains de maïs surgelés, décongelé

3 tasse (408g)

huile

3 c. à soupe (mL)

jus de citron

3 c. à soupe (mL)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3 tasse (786g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2 1/3 tasse(s) (559mL)

lentilles crues, rincé

9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

4 2/3 tasse(s) (1117mL)

lentilles crues, rincé

56 c. à c. (224g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Lait

2 1/3 tasse(s) - 348 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 0g fibres

Donne 2 1/3 tasse(s) portions

lait entier

2 1/3 tasse(s) (560mL)



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

Pâtes aux épinards et ricotta

1015 kcal ● 55g protéine ● 22g lipides ● 138g glucides ● 12g fibres



parmesan, divisé

2 1/4 c. à soupe (11g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

Épinards hachés surgelés, décongelé et égoutté

3/4 paquet 284 g (213g)

poivre noir

1/6 c. à soupe, moulu (1g)

sel

1/6 c. à café (1g)

ricotta partiellement écrémée

3/4 tasse (186g)

pâtes sèches non cuites

6 oz (171g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet ; égouttez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, graissez une poêle avec un spray de cuisson. À feu moyen-doux, ajoutez les épinards et l'ail. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment.
3. Incorporez la ricotta, la moitié du parmesan, du sel, du poivre et juste assez d'eau pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez.
5. Servez et parsemez du reste de parmesan.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Goulash haricots & tofu

1093 kcal ● 62g protéine ● 31g lipides ● 109g glucides ● 32g fibres



tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/2 livres (248g)

Ail, haché

1 1/4 gousse (4g)

Thym frais

5/8 c. à café (1g)

paprika

3 3/4 c. à café (9g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

oignon, coupé en dés

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/4 boîte(s) (549g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

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



Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
4 tasse(s) (958mL)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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.

Saucisse végétalienne

4 saucisse(s) - 1072 kcal ● 112g protéine ● 48g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
8 saucisse (800g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Lait

3 tasse(s) - 447 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 35g glucides ● 0g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

3 tasse(s) (718mL)

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

eau

21 tasse(s) (5029mL)

poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)
(651g)

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