

# Meal Plan - Plan alimentaire végan de jeûne intermittent à 1000 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** 1063 kcal ● 97g protéine (37%) ● 25g lipides (21%) ● 89g glucides (33%) ● 25g fibres (9%)

## Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
1 boîte(s)- 247 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
136 kcal

## Dîner

410 kcal, 16g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides



[Raisins](#)  
174 kcal



[Sub aux boulettes véganes](#)  
1/2 sub(s)- 234 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2** 974 kcal ● 113g protéine (46%) ● 30g lipides (27%) ● 52g glucides (22%) ● 12g fibres (5%)

## Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
1 boîte(s)- 247 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
136 kcal

## Dîner

320 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



[Seitan simple](#)  
4 oz- 244 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
76 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

930 kcal ● 117g protéine (50%) ● 32g lipides (31%) ● 31g glucides (13%) ● 13g fibres (6%)

### Déjeuner

340 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Émiets végétaliens**  
1 tasse(s)- 146 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

320 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



**Seitan simple**  
4 oz- 244 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

## Day 4

942 kcal ● 101g protéine (43%) ● 25g lipides (24%) ● 63g glucides (27%) ● 16g fibres (7%)

### Déjeuner

340 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Graines de tournesol**  
90 kcal



**Émiets végétaliens**  
1 tasse(s)- 146 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
332 kcal

## Day 5

1046 kcal ● 99g protéine (38%) ● 14g lipides (12%) ● 118g glucides (45%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

440 kcal, 23g de protéines, 66g glucides nets, 7g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
442 kcal

### Dîner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
332 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

956 kcal ● 104g protéine (43%) ● 28g lipides (27%) ● 57g glucides (24%) ● 14g fibres (6%)

### Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 17g de lipides



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

350 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



#### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal

## Day 7

956 kcal ● 104g protéine (43%) ● 28g lipides (27%) ● 57g glucides (24%) ● 14g fibres (6%)

### Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 17g de lipides



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1/2 boîte(s)- 177 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

350 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



#### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- lait d'amande non sucré  
2 c. à s. (mL)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (201g)
- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)  
1 boîte (~539 g) (533g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
13 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
2/3 oz (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
13 1/2 tasse (405g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
5 boulette(s) (150g)
- levure nutritionnelle  
1/2 c. à café (1g)
- petit(s) pain(s) sub  
1/2 petit pain(s) (43g)
- sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
3 tasse (276g)
- pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1 livres (454g)
- pâtes sèches non cuites  
1/2 livres (200g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
- Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- Brocoli surgelé  
1/4 paquet (71g)
- carottes  
4 moyen (244g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien  
2 tasse (200g)
- tofu ferme  
1/4 paquet (454 g) (113g)
- beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)

## Épices et herbes

- Basilic séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1/8 trait (0g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

#### **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.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 oz (28g)

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

### Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miettes de burger végétarien**  
1 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

**miettes de burger végétarien**  
2 tasse (200g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal ● 23g protéine ● 7g lipides ● 66g glucides ● 5g fibres



#### Basilic séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### lait d'amande non sucré

2 c. à s. (mL)

#### sel

1/8 trait (0g)

#### Ail

1/2 gousse(s) (2g)

#### Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

#### tofu ferme

1/4 paquet (454 g) (113g)

#### pâtes sèches non cuites

3 oz (86g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

#### beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

#### pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Soupe en conserve avec  
morceaux (variétés crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec  
morceaux (variétés crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Raisins

174 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



**raisins**  
3 tasse (276g)

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

---

### Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sub(s) portions

**boulettes végétaliennes surgelées**  
2 boulette(s) (60g)  
**sauce pour pâtes**  
2 c. à s. (33g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**petit(s) pain(s) sub**  
1/2 petit pain(s) (43g)

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.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**seitan**

1/2 livres (227g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**boulettes végétaliennes surgelées**  
1 1/2 boulette(s) (45g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

**boulettes végétaliennes surgelées**  
3 boulette(s) (90g)  
**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
4 moyen (244g)

### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**

4 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**seitan**

1/2 livres (227g)

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.

---

## Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

**poudre de protéine**

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

**eau**

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

**poudre de protéine**

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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