

Meal Plan - Plan alimentaire vegan pour jeûne intermittent de 1900 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 1868 kcal ● 163g protéine (35%) ● 81g lipides (39%) ● 93g glucides (20%) ● 29g fibres (6%)

Déjeuner

785 kcal, 44g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



Seitan simple
5 oz- 305 kcal



Salade tomate et avocat
313 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Dîner

865 kcal, 70g de protéines, 34g glucides nets, 46g de lipides



Lait de soja
1 2/3 tasse(s)- 141 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
2 saucisse(s)- 722 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2 1899 kcal ● 129g protéine (27%) ● 61g lipides (29%) ● 169g glucides (36%) ● 40g fibres (8%)

Déjeuner

785 kcal, 44g de protéines, 57g glucides nets, 34g de lipides



Seitan simple
5 oz- 305 kcal



Salade tomate et avocat
313 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Dîner

895 kcal, 36g de protéines, 110g glucides nets, 26g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande
664 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1940 kcal ● 124g protéine (26%) ● 75g lipides (35%) ● 150g glucides (31%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

850 kcal, 53g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles
553 kcal



Lait de soja
3 1/2 tasse(s)- 296 kcal

Dîner

875 kcal, 23g de protéines, 79g glucides nets, 44g de lipides



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Pois chiches à la vodka et lait de coco
710 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1940 kcal ● 124g protéine (26%) ● 75g lipides (35%) ● 150g glucides (31%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

850 kcal, 53g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles
553 kcal



Lait de soja
3 1/2 tasse(s)- 296 kcal

Dîner

875 kcal, 23g de protéines, 79g glucides nets, 44g de lipides



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Pois chiches à la vodka et lait de coco
710 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1932 kcal ● 142g protéine (29%) ● 72g lipides (33%) ● 129g glucides (27%) ● 50g fibres (10%)

Déjeuner

865 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 55g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Crème de champignons végane
502 kcal

Dîner

845 kcal, 54g de protéines, 88g glucides nets, 16g de lipides



Pâtes de lentilles
673 kcal



Lait de soja
1 1/4 tasse(s)- 106 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

1908 kcal ● 120g protéine (25%) ● 45g lipides (21%) ● 215g glucides (45%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles
289 kcal



Burger végétarien
2 burger- 550 kcal

Dîner

850 kcal, 30g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



Salade lentilles & kale
681 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 7

1908 kcal ● 120g protéine (25%) ● 45g lipides (21%) ● 215g glucides (45%) ● 42g fibres (9%)

Déjeuner

840 kcal, 41g de protéines, 125g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles
289 kcal



Burger végétarien
2 burger- 550 kcal

Dîner

850 kcal, 30g de protéines, 89g glucides nets, 33g de lipides



Salade lentilles & kale
681 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Liste de courses



Boissons

- eau
26 tasse(s) (6186mL)
- poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- lait d'amande non sucré
2 1/2 tasse(s) (mL)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette
5 1/2 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- seitan
10 oz (284g)
- pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (164g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (154g)
- feuilles de chou frisé (kale)
2/3 livres (295g)
- échalotes
1 gousse(s) (57g)
- concentré de tomate
2 c. à soupe (32g)
- épinards frais
4 oz (113g)
- tomates concassées en conserve
1 boîte (405g)
- Ail
6 3/4 gousse(s) (20g)
- choux de Bruxelles
6 tasse, râpé (300g)
- champignons
2 tasse, morceaux ou tranches (131g)
- chou-fleur
2 1/2 tasse, haché (268g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 avocat(s) (368g)
- jus de citron vert
2 2/3 c. à soupe (mL)
- orange
8 orange (1232g)
- citron
1/2 petit (29g)
- jus de citron
3 1/2 c. à soupe (mL)

Autre

- lait de soja non sucré
10 tasse(s) (mL)
- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)
- boulettes végétaliennes surgelées
3 boulette(s) (90g)
- Pâtes de lentilles
1/3 livres (151g)
- mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (158g)
- galette de burger végétale
4 galette (284g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (392g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve
1 boîte (448g)
- lentilles crues
2 3/4 tasse (520g)

Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve
1 tasse (mL)
- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- amandes
1/4 tasse, émincé (24g)

ketchup
4 c. à soupe (68g)

Épices et herbes

poivre noir
2 c. à café, moulu (4g)

sel
1 1/2 c. à café (9g)

poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)

flocons de piment rouge
2 3/4 c. à café (5g)

poudre d'oignon
2 1/2 c. à café (6g)

cumin moulu
1 3/4 c. à café (4g)

Produits de boulangerie

pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 1/4 c. à café (mL)
seitan
5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

huile
2 1/2 c. à café (mL)
seitan
10 oz (284g)

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 tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(82g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
2/3 avocat(s) (134g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
oignon
4 c. à c., haché (20g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(164g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1 1/3 avocat(s) (268g)
jus de citron vert
2 2/3 c. à soupe (mL)
oignon
2 2/3 c. à s., haché (40g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lentilles crues
1/2 tasse (96g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
eau
2 tasse(s) (479mL)
choux de Bruxelles
3 tasse, râpé (150g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

lentilles crues
1 tasse (192g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
eau
4 tasse(s) (958mL)
choux de Bruxelles
6 tasse, râpé (300g)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.
Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.
Ajoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.
Mélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Lait de soja

3 1/2 tasse(s) - 296 kcal ● 25g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré
3 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
7 tasse(s) (mL)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Graines de citrouille

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



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Crème de champignons végane

502 kcal ● 23g protéine ● 26g lipides ● 35g glucides ● 9g fibres



Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse (4g)

oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

champignons, coupé en dés

2 tasse, morceaux ou tranches (131g)

chou-fleur

2 1/2 tasse, haché (268g)

lait d'amande non sucré

2 1/2 tasse(s) (mL)

poudre d'oignon

2 1/2 c. à café (6g)

sel

5/8 c. à café (4g)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

poivre noir

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

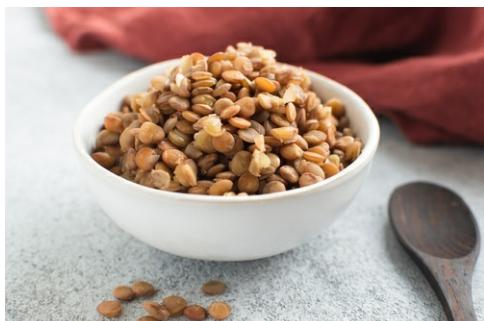
1. Dans une petite casserole, chauffez le chou-fleur, le lait d'amande, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
3. Mixez le mélange de chou-fleur avec un robot, un blender ou un mixeur plongeant.
4. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile, les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 10 minutes.
5. Ajoutez le mélange de chou-fleur aux champignons, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galette de burger végétale

2 galette (142g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

Pour les 2 repas :

galette de burger végétale

4 galette (284g)

mélange de jeunes pousses

4 oz (113g)

ketchup

4 c. à soupe (68g)

pains à hamburger

4 petit pain(s) (204g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Lait de soja

1 2/3 tasse(s) - 141 kcal  12g protéine  8g lipides  3g glucides  3g fibres



Donne 1 2/3 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 2/3 tasse(s) (mL)

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal  58g protéine  38g lipides  31g glucides  6g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement

1 petit (70g)

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

huile

1 c. à soupe (mL)

chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses végétaliennes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Spaghetti et boulettes sans viande

664 kcal ● 31g protéine ● 11g lipides ● 100g glucides ● 11g fibres



boulettes végétaliennes surgelées

3 boulette(s) (90g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

sauce pour pâtes

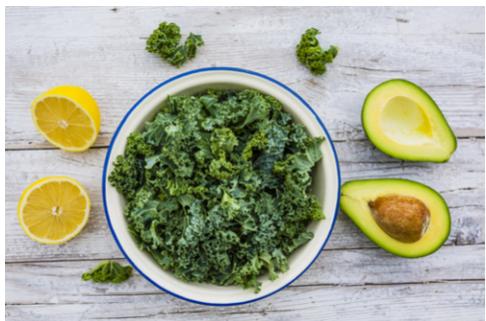
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.

2. Nappez de sauce et dégustez.

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

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.

Pois chiches à la vodka et lait de coco

710 kcal ● 20g protéine ● 44g lipides ● 43g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

échalotes, haché
1/2 gousse(s) (28g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
concentré de tomate
1 c. à soupe (16g)
huile
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
2 oz (57g)
tomates concassées en conserve
1/2 boîte (203g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

échalotes, haché
1 gousse(s) (57g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
lait de coco en conserve
1 tasse (mL)
concentré de tomate
2 c. à soupe (32g)
huile
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 oz (113g)
tomates concassées en conserve
1 boîte (405g)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'échalote émincée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit ramollie, environ 3 à 5 minutes. Incorporez l'ail, la pâte de tomate et la quantité de piment rouge concassé que vous souhaitez, et faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.
2. Ajoutez les tomates concassées et le lait de coco, en fouettant pour bien mélanger. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
3. Incorporez les pois chiches et les épinards. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les épinards soient fanés et que la sauce ait légèrement épaissi, environ 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Pâtes de lentilles
1/3 livres (151g)
sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Lait de soja

1 1/4 tasse(s) - 106 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

lait de soja non sucré
1 1/4 tasse(s) (mL)

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

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade lentilles & kale

681 kcal ● 27g protéine ● 33g lipides ● 57g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
1 3/4 gousse(s) (5g)
cumin moulu
7/8 c. à café (2g)
eau
1 3/4 tasse(s) (419mL)
flocons de piment rouge
7/8 c. à café (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 1/2 tasse, haché (105g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
amandes
1 3/4 c. à s., émincé (12g)
jus de citron
1 3/4 c. à soupe (mL)
lentilles crues
1/2 tasse (84g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
3 1/2 gousse(s) (11g)
cumin moulu
1 3/4 c. à café (4g)
eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)
flocons de piment rouge
1 3/4 c. à café (3g)
feuilles de chou frisé (kale)
5 1/4 tasse, haché (210g)
huile
3 1/2 c. à soupe (mL)
amandes
1/4 tasse, émincé (24g)
jus de citron
3 1/2 c. à soupe (mL)
lentilles crues
14 c. à s. (168g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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.