

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan pour le jeûne intermittent de 2100 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** 2083 kcal ● 182g protéine (35%) ● 72g lipides (31%) ● 142g glucides (27%) ● 35g fibres (7%)

## Déjeuner

920 kcal, 59g de protéines, 89g glucides nets, 29g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

350 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

10 tender(s)- 571 kcal

## Dîner

890 kcal, 63g de protéines, 50g glucides nets, 41g de lipides



[Lait de soja](#)

2 tasse(s)- 169 kcal



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)

720 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** 2083 kcal ● 182g protéine (35%) ● 72g lipides (31%) ● 142g glucides (27%) ● 35g fibres (7%)

## Déjeuner

920 kcal, 59g de protéines, 89g glucides nets, 29g de lipides



[Salade de pois chiches facile](#)

350 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

10 tender(s)- 571 kcal

## Dîner

890 kcal, 63g de protéines, 50g glucides nets, 41g de lipides



[Lait de soja](#)

2 tasse(s)- 169 kcal



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)

720 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

2035 kcal ● 150g protéine (29%) ● 55g lipides (24%) ● 189g glucides (37%) ● 47g fibres (9%)

### Déjeuner

865 kcal, 59g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



#### Lait de soja

2 1/4 tasse(s)- 191 kcal



#### Pâtes de lentilles

673 kcal

### Dîner

900 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Curry de tofu avec riz

748 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 4

2097 kcal ● 133g protéine (25%) ● 60g lipides (26%) ● 200g glucides (38%) ● 55g fibres (10%)

### Déjeuner

925 kcal, 43g de protéines, 97g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade de tomates et concombre

212 kcal



#### Ragoût fumé de haricots noirs

714 kcal

### Dîner

900 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



#### Curry de tofu avec riz

748 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 5

2057 kcal ● 139g protéine (27%) ● 41g lipides (18%) ● 209g glucides (41%) ● 73g fibres (14%)

### Déjeuner

925 kcal, 43g de protéines, 97g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade de tomates et concombre

212 kcal



#### Ragoût fumé de haricots noirs

714 kcal

### Dîner

860 kcal, 36g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal



#### Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal



#### Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 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

2115 kcal ● 159g protéine (30%) ● 66g lipides (28%) ● 175g glucides (33%) ● 46g fibres (9%)

### Déjeuner

985 kcal, 62g de protéines, 63g glucides nets, 46g de lipides



**Graines de citrouille**  
366 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

### Dîner

860 kcal, 36g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**  
577 kcal



**Petit pain**  
2 petit(s) pain(s)- 154 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 7

2084 kcal ● 153g protéine (29%) ● 73g lipides (31%) ● 159g glucides (30%) ● 46g fibres (9%)

### Déjeuner

985 kcal, 62g de protéines, 63g glucides nets, 46g de lipides



**Graines de citrouille**  
366 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

### Dîner

830 kcal, 30g de protéines, 94g glucides nets, 25g de lipides



**Pain à l'ail végan simple**  
3 tranche(s)- 378 kcal



**Zoodles marinara**  
450 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- cumin moulu  
1 1/4 c. à café (3g)

## Légumes et produits à base de légumes

- persil frais  
4 1/2 brins (5g)
- tomates  
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (865g)
- oignon  
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (305g)
- ketchup  
5 c. à soupe (85g)
- pommes de terre  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- brocoli  
3 tasse, haché (273g)
- carottes  
6 1/2 moyen (399g)
- concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
- oignon rouge  
1 1/2 petit (105g)
- Ail  
8 1/2 gousse(s) (26g)
- concentré de tomate  
1 1/4 c. à soupe (20g)
- céleri cru  
3 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (140g)
- courgette  
4 moyen (784g)

## Autre

- tenders chik'n sans viande  
20 morceaux (510g)
- lait de soja non sucré  
6 1/4 tasse(s) (mL)
- saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à café (5g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (335g)
- sauce curry  
1 pot (425 g) (425g)
- Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)
- paprika fumé  
2 1/2 c. à thé (6g)
- tomates en dés  
1 1/4 boîte(s) (525g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette  
1/2 livres (mL)
- huile d'olive  
3 c. à café (mL)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
1 tasse (185g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- Petit pain  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)
- tofu ferme  
1 livres (454g)
- haricots noirs  
2 1/2 boîte(s) (1098g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 1/2 boîte(s) (659g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)

- sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (744g)
- bouillon de légumes  
3 1/4 tasse(s) (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
5 boîte (~539 g) (2630g)

- pain  
3 tranche (96g)

**Produits à base de noix et de graines**

- graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte (336g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

4 1/2 brins (5g)

**tomates, coupé en deux**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/4 petit (53g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 1/2 boîte (672g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**ketchup**

2 1/2 c. à soupe (43g)

**tenders chik'n sans viande**

10 morceaux (255g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

5 c. à soupe (85g)

**tenders chik'n sans viande**

20 morceaux (510g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Lait de soja

2 1/4 tasse(s) - 191 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

#### lait de soja non sucré

2 1/4 tasse(s) (mL)

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

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, tranché finement

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

#### concombre, tranché finement

3/4 concombre (21 cm) (226g)

#### vinaigrette

3 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

#### tomates, tranché finement

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(369g)

#### concombre, tranché finement

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

#### vinaigrette

6 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1 1/2 petit (105g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Ragoût fumé de haricots noirs

714 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 75g glucides ● 40g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1 1/4 gousse(s) (4g)

**oignon, coupé en dés**

5/8 petit (44g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

1 1/4 boîte(s) (549g)

**paprika fumé**

1 1/4 c. à thé (3g)

**cumin moulu**

5/8 c. à café (1g)

**jus de citron vert**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1 1/4 tasse(s) (mL)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

5/8 c. à soupe (10g)

**tomates en dés**

5/8 boîte(s) (263g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

2 1/2 gousse(s) (8g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/4 petit (88g)

**haricots noirs, égoutté et rincé**

2 1/2 boîte(s) (1098g)

**paprika fumé**

2 1/2 c. à thé (6g)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

**jus de citron vert**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

2 1/2 tasse(s) (mL)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1 1/4 c. à soupe (20g)

**tomates en dés**

1 1/4 boîte(s) (525g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.\r\nAjoutez les épices et remuez en les torréfiant environ 1 minute.\r\nAjoutez le bouillon, les haricots, les tomates et la pâte de tomate. Remuez et laissez mijoter 15 minutes. Assaisonnez de sel/poivre selon le goût.\r\nAjoutez un trait de jus de citron vert et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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)

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

Pour les 2 repas :  
**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
5 boîte (~539 g) (2630g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :  
**lait de soja non sucré**  
4 tasse(s) (mL)

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

---

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**carottes, tranché**  
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre, coupé en quartiers**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3 saucisse (300g)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**brocoli, haché**  
3 tasse, haché (273g)  
**carottes, tranché**  
3 moyen (183g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.

Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)

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

### Curry de tofu avec riz

748 kcal ● 27g protéine ● 29g lipides ● 90g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

**tofu ferme**

1/2 livres (227g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**sauce curry**

1/2 pot (425 g) (213g)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

1 tasse (185g)

**tofu ferme**

1 livres (454g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**sauce curry**

1 pot (425 g) (425g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
7. Servir le curry de tofu sur le riz.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

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

**concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**céleri cru, haché**

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

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**céleri cru, haché**

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

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

---

### Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

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

**oignon, coupé en dés**

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

**carottes, épluché et tranché**

1 1/2 grand (108g)

**haricots blancs (en conserve),**

**égoutté et rincé**

3/4 boîte(s) (329g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines**

**tranches**

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

**carottes, épluché et tranché**

3 grand (216g)

**haricots blancs (en conserve),**

**égoutté et rincé**

1 1/2 boîte(s) (659g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

3/4 tasse(s) (mL)

**céleri cru, coupé en fines**

**tranches**

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

## Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Petit pain**

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

Pour les 2 repas :

**Petit pain**

4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(112g)

1. Dégustez.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Pain à l'ail végan simple

3 tranche(s) - 378 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tranche(s) portions

#### Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

#### huile d'olive

3 c. à café (mL)

#### pain

3 tranche (96g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

### Zoodles marinara

450 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 56g glucides ● 20g fibres



#### courgette

4 moyen (784g)

#### sauce pour pâtes

2 tasse (520g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

## 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.