

Meal Plan - Plan alimentaire végane de jeûne intermittent de 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 2253 kcal ● 156g protéine (28%) ● 83g lipides (33%) ● 189g glucides (34%) ● 31g fibres (6%)

Déjeuner

980 kcal, 62g de protéines, 98g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

676 kcal

Dîner

1000 kcal, 33g de protéines, 89g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Pain à l'ail végan simple

4 tranche(s)- 504 kcal



Lentilles au curry

362 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 2344 kcal ● 148g protéine (25%) ● 66g lipides (26%) ● 232g glucides (40%) ● 57g fibres (10%)

Déjeuner

1075 kcal, 40g de protéines, 132g glucides nets, 34g de lipides



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal



Riz et haricots béliziens

905 kcal

Dîner

1000 kcal, 47g de protéines, 97g glucides nets, 31g de lipides



Poêlée végane pois chiches et pâtes de pois chiche

785 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 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 2344 kcal ● 148g protéine (25%) ● 66g lipides (26%) ● 232g glucides (40%) ● 57g fibres (10%)

Déjeuner

1075 kcal, 40g de protéines, 132g glucides nets, 34g de lipides



Lait de soja

2 tasse(s)- 169 kcal

Riz et haricots béliziens

905 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

1000 kcal, 47g de protéines, 97g glucides nets, 31g de lipides



Poêlée végane pois chiches et pâtes de pois chiche

785 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 kcal

Day 4

2235 kcal ● 181g protéine (32%) ● 81g lipides (33%) ● 140g glucides (25%) ● 55g fibres (10%)

Déjeuner

990 kcal, 62g de protéines, 57g glucides nets, 44g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 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

970 kcal, 58g de protéines, 81g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal



Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal

Day 5

2259 kcal ● 170g protéine (30%) ● 61g lipides (24%) ● 210g glucides (37%) ● 48g fibres (8%)

Déjeuner

990 kcal, 62g de protéines, 57g glucides nets, 44g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue- 658 kcal



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 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

995 kcal, 47g de protéines, 151g glucides nets, 16g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal

Day 6 2330 kcal ● 179g protéine (31%) ● 92g lipides (36%) ● 166g glucides (28%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1025 kcal, 34g de protéines, 80g glucides nets, 57g de lipides



Sandwich grillé « fromage » aux champignons
754 kcal



Mélange de noix
1/3 tasse(s)- 272 kcal

Dîner

1030 kcal, 85g de protéines, 83g glucides nets, 34g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
685 kcal



Lentilles
347 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 2330 kcal ● 179g protéine (31%) ● 92g lipides (36%) ● 166g glucides (28%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1025 kcal, 34g de protéines, 80g glucides nets, 57g de lipides



Sandwich grillé « fromage » aux champignons
754 kcal



Mélange de noix
1/3 tasse(s)- 272 kcal

Dîner

1030 kcal, 85g de protéines, 83g glucides nets, 34g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
685 kcal



Lentilles
347 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
1 1/2 gallon (5530mL)
- poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Graisses et huiles

- vinaigrette
16 1/2 c. à soupe (mL)
- huile
1 1/3 oz (mL)
- huile d'olive
1/4 livres (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
4 1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (569g)
- légumes mélangés surgelés
1/2 paquet (285 g chacun) (144g)
- Ail
18 3/4 gousse(s) (56g)
- poivron rouge
5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)
- oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (314g)
- concombre
1 2/3 concombre (21 cm) (502g)
- céleri cru
3 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (133g)
- poivron
2 petit (148g)
- laitue romaine
1 1/2 tête (971g)
- carottes
7/8 moyen (53g)
- ketchup
2 3/4 c. à soupe (47g)
- poivron vert
4 c. à s., haché (37g)
- champignons
2 1/2 tasse, haché (175g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
3 1/2 paquet (156 g) (528g)

Céréales et pâtes

- seitan
22 oz (624g)
- riz blanc à grain long
1 1/2 tasse (278g)
- pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

Produits de boulangerie

- pain
16 oz (448g)

Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve
1 1/3 tasse (mL)
- amandes
3/4 tasse, entière (107g)
- mélange de noix
10 c. à s. (84g)

Épices et herbes

- sel
1/2 c. à café (3g)
- poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
- thym séché
5 c. à café, moulu (7g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- haricots rouges
1 1/4 boîte (560g)
- pois chiches en conserve
1 1/2 boîte (672g)
- tempeh
1 livres (454g)

Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue
8 c. à soupe (136g)
- sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)

- sauce teriyaki
2 3/4 c. à s. (mL)
 - pâte de curry
1/2 c. à soupe (8g)
 - lait de soja non sucré
4 tasse(s) (mL)
 - beurre végane
1 1/2 c. à soupe (21g)
 - pâtes de pois chiches
6 oz (170g)
 - levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
 - mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
 - tenders chik'n sans viande
11 morceaux (281g)
 - boulettes végétaliennes surgelées
4 1/2 boulette(s) (135g)
 - fromage végane, tranché
5 tranche(s) (101g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



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.

Seitan teriyaki avec légumes et riz

676 kcal ● 56g protéine ● 13g lipides ● 77g glucides ● 7g fibres



seitan, coupé en lanières

6 oz (170g)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet (285 g chacun) (144g)

sauce teriyaki

2 2/3 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Riz et haricots béliziens

905 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 128g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron rouge, haché
1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (37g)
oignon, haché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)
riz blanc à grain long
10 c. à s. (116g)
eau
1/2 tasse(s) (112mL)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
haricots rouges, égoutté
5/8 boîte (280g)

Pour les 2 repas :

poivron rouge, haché
5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)
oignon, haché
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)
Ail, haché finement
3 3/4 gousse(s) (11g)
riz blanc à grain long
1 1/4 tasse (231g)
eau
1 tasse(s) (225mL)
lait de coco en conserve
1 tasse (mL)
haricots rouges, égoutté
1 1/4 boîte (560g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et assaisonnez avec un peu de sel.
2. Remuez et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, 20 à 30 minutes.
3. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Wrap de laitue au tempeh barbecue

8 wrap(s) de laitue - 658 kcal ● 51g protéine ● 17g lipides ● 52g glucides ● 23g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, épépiné et tranché
1 petit (74g)
laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
tempeh, coupé en cubes
1/2 livres (227g)
sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, épépiné et tranché
2 petit (148g)
laitue romaine
16 feuille intérieure (96g)
tempeh, coupé en cubes
1 livres (454g)
sauce barbecue
8 c. à soupe (136g)
mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
6 c. à s., entière (54g)

Pour les 2 repas :

amandes
3/4 tasse, entière (107g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich grillé « fromage » aux champignons

754 kcal ● 26g protéine ● 34g lipides ● 74g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage végane, tranché
2 1/2 tranche(s) (50g)
champignons
1 1/4 tasse, haché (88g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
thym séché
2 1/2 c. à café, moulu (4g)
pain
5 tranche(s) (160g)

Pour les 2 repas :

fromage végane, tranché
5 tranche(s) (101g)
champignons
2 1/2 tasse, haché (175g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
5 c. à café, moulu (7g)
pain
10 tranche(s) (320g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
5 c. à s. (42g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
10 c. à s. (84g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

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.

Pain à l'ail végan simple

4 tranche(s) - 504 kcal ● 17g protéine ● 23g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Donne 4 tranche(s) portions

Ail, haché finement

4 gousse(s) (12g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

pain

4 tranche (128g)

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.

Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



pâte de curry

1/2 c. à soupe (8g)

lait de coco en conserve

6 c. à s. (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues

4 c. à s. (48g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poêlée végane pois chiches et pâtes de pois chiche

785 kcal ● 40g protéine ● 23g lipides ● 76g glucides ● 29g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte (336g)
oignon, finement tranché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
beurre végane
3/4 c. à soupe (11g)
pâtes de pois chiches
3 oz (85g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte (672g)
oignon, finement tranché
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)
beurre végane
1 1/2 c. à soupe (21g)
pâtes de pois chiches
6 oz (170g)
Ail, haché
6 gousse(s) (18g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(102g)
concombre, tranché
5/6 concombre (21 cm) (251g)
mélange de jeunes pousses
5/6 paquet (156 g) (129g)
céleri cru, haché
1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)
vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(205g)
concombre, tranché
1 2/3 concombre (21 cm) (502g)
mélange de jeunes pousses
1 2/3 paquet (156 g) (258g)
céleri cru, haché
3 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (133g)
vinaigrette
5 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Salade simple aux tomates et carottes

343 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 22g fibres



tomates, coupé en dés
1 3/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(215g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 3/4 cœurs (875g)
carottes, tranché
7/8 moyen (53g)
vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Donne 11 tender(s) portions
ketchup
2 3/4 c. à soupe (47g)
tenders chik'n sans viande
11 morceaux (281g)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 151g glucides ● 16g fibres



boulettes végétaliennes surgelées
4 1/2 boulette(s) (135g)
pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)
sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Seitan à l'ail et au poivre

685 kcal ● 61g protéine ● 33g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement
2 1/2 gousse(s) (8g)
seitan, façon poulet
1/2 livres (227g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
poivron vert
2 c. à s., haché (19g)
oignon
4 c. à s., haché (40g)
huile d'olive
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
5 gousse(s) (15g)
seitan, façon poulet
1 livres (454g)
sel
1/4 c. à café (2g)
eau
2 c. à soupe (30mL)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
poivron vert
4 c. à s., haché (37g)
oignon
1/2 tasse, haché (80g)
huile d'olive
4 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

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.

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.