

Meal Plan - Plan alimentaire vegan jeûne intermittent de 2600 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

2580 kcal ● 197g protéine (31%) ● 84g lipides (29%) ● 224g glucides (35%) ● 33g fibres (5%)

Déjeuner

1100 kcal, 89g de protéines, 43g glucides nets, 58g de lipides



Lait de soja

2 1/3 tasse(s)- 198 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1155 kcal, 36g de protéines, 178g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal

Day 2

2631 kcal ● 192g protéine (29%) ● 145g lipides (50%) ● 86g glucides (13%) ● 53g fibres (8%)

Déjeuner

1100 kcal, 89g de protéines, 43g glucides nets, 58g de lipides



Lait de soja

2 1/3 tasse(s)- 198 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1205 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 86g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

824 kcal



Mélange de noix

1/2 tasse(s)- 381 kcal

Day 3

2567 kcal ● 266g protéine (42%) ● 50g lipides (18%) ● 215g glucides (34%) ● 48g fibres (7%)

Déjeuner

1055 kcal, 113g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1185 kcal, 80g de protéines, 145g glucides nets, 13g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Chili végétalien simple

1072 kcal

Day 4

2567 kcal ● 266g protéine (42%) ● 50g lipides (18%) ● 215g glucides (34%) ● 48g fibres (7%)

Déjeuner

1055 kcal, 113g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1185 kcal, 80g de protéines, 145g glucides nets, 13g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Chili végétalien simple

1072 kcal

Day 5

2584 kcal ● 180g protéine (28%) ● 72g lipides (25%) ● 240g glucides (37%) ● 65g fibres (10%)

Déjeuner

1115 kcal, 46g de protéines, 143g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

885 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Dîner

1140 kcal, 61g de protéines, 94g glucides nets, 41g de lipides



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Bowl taco au tempeh

924 kcal

Day 6

2553 kcal ● 173g protéine (27%) ● 151g lipides (53%) ● 85g glucides (13%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1140 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 87g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Dîner

1085 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu
938 kcal

Day 7

2553 kcal ● 173g protéine (27%) ● 151g lipides (53%) ● 85g glucides (13%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1140 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 87g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
288 kcal



Tofu en croûte de noix (végétalien)
853 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Dîner

1085 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



Lait de soja
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal



Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu
938 kcal

Autre

- lait de soja non sucré
8 tasse(s) (mL)
- saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)
- chou-fleur surgelé
3 3/4 tasse (425g)
- mélange de jeunes pousses
7 tasse (205g)
- sauce teriyaki
14 c. à soupe (mL)
- tomates en dés
1 1/4 boîte 795 g (993g)
- boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)
- sauce curry
3 tasse (850g)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon
3 3/4 petit (263g)
- tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (447g)
- courgette
4 3/4 grand (1534g)
- céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1 3/4 botte (298g)
- Ail
6 gousse(s) (18g)
- chou-fleur
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)

Graisses et huiles

- huile
4 oz (mL)
- vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane
6 c. à soupe (90g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)
- salsa
5 c. à soupe (90g)

Boissons

- eau
22 1/4 tasse(s) (5329mL)
- poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
4 1/3 avocat(s) (871g)
- jus de citron
3 fl oz (mL)
- jus de fruit
16 fl oz (mL)
- citron
1 3/4 petit (102g)

Épices et herbes

- basilic frais
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos
1 2/3 sachet (58g)
- moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)

Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix
1/2 tasse (59g)
- noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)
1 1/4 boîte(s) (549g)
- haricots pour chili
1 1/4 boîte (~454 g) (560g)
- miettes de burger végétarien
1 1/4 paquet (340 g) (425g)
- haricots frits (refried beans)
13 1/4 c. à s. (202g)
- tempeh
6 2/3 oz (189g)
- tofu ferme
3 livres (1360g)

Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites
3/4 livres (342g)
 - seitan
1 3/4 livres (794g)
 - riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait de soja

2 1/3 tasse(s) - 198 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré
4 2/3 tasse(s) (mL)

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s) - 902 kcal ● 73g protéine ● 48g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, tranché finement
1 1/4 petit (88g)
saucisse végétalienne
2 1/2 saucisse (250g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
2 tasse (213g)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché finement
2 1/2 petit (175g)
saucisse végétalienne
5 saucisse (500g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
3 3/4 tasse (425g)

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 véganes 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

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

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.
-

Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan - 1041 kcal ● 113g protéine ● 35g lipides ● 66g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce teriyaki

7 c. à soupe (mL)

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

seitan

14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

sauce teriyaki

14 c. à soupe (mL)

huile

3 1/2 c. à soupe (mL)

seitan

1 3/4 livres (794g)

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.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

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.

Spaghetti et boulettes sans viande

885 kcal ● 42g protéine ● 14g lipides ● 134g glucides ● 14g fibres



boulettes végétaliennes surgelées

4 boulette(s) (120g)

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

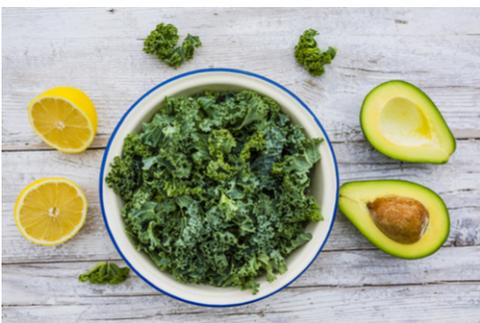
1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

5/8 petit (36g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 1/4 petit (73g)

avocats, haché

1 1/4 avocat(s) (251g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 1/4 botte (213g)

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.

Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal ● 39g protéine ● 68g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)
noix (anglaises)
1/2 tasse, haché (58g)
mayonnaise végétane
3 c. à soupe (45g)
moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
6 gousse(s) (18g)
tofu ferme, égoutté
1 1/2 livres (680g)
noix (anglaises)
1 tasse, haché (116g)
mayonnaise végétane
6 c. à soupe (90g)
moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
jus de citron
3 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

Dîner 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.

Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 157g glucides ● 13g fibres



sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (280g)
pâtes sèches non cuites
6 2/3 oz (190g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Zoodles avec sauce à l'avocat

824 kcal ● 18g protéine ● 54g lipides ● 31g glucides ● 34g fibres



avocats, pelé et épépiné
1 3/4 avocat(s) (352g)
courgette
1 3/4 grand (565g)
basilic frais
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)
tomates, coupé en deux
17 1/2 tomates cerises (298g)
jus de citron
5 1/4 c. à soupe (mL)
eau
5/8 tasse(s) (140mL)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Mélange de noix

1/2 tasse(s) - 381 kcal ● 12g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

mélange de noix
1/2 tasse (59g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Chili végétalien simple

1072 kcal ● 79g protéine ● 13g lipides ● 120g glucides ● 41g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

haricots blancs (en conserve), égoutté

5/8 boîte(s) (274g)

haricots pour chili, avec liquide

5/8 boîte (~454 g) (280g)

oignon, coupé en dés

5/8 petit (44g)

tomates en dés

5/8 boîte 795 g (496g)

miettes de burger végétarien

5/8 paquet (340 g) (213g)

mélange d'assaisonnement pour

tacos

5/8 sachet (22g)

Pour les 2 repas :

haricots blancs (en conserve), égoutté

1 1/4 boîte(s) (549g)

haricots pour chili, avec liquide

1 1/4 boîte (~454 g) (560g)

oignon, coupé en dés

1 1/4 petit (88g)

tomates en dés

1 1/4 boîte 795 g (993g)

miettes de burger végétarien

1 1/4 paquet (340 g) (425g)

mélange d'assaisonnement pour
tacos

1 1/4 sachet (44g)

1. Mélangez les tomates, l'oignon, les haricots blancs, les haricots chili et le mélange d'épices tacos dans une grande casserole à feu moyen. Portez à ébullition.
 2. Baissez le feu, incorporez les miettes de burger et continuez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

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.

Bowl taco au tempeh

924 kcal ● 57g protéine ● 40g lipides ● 46g glucides ● 38g fibres

**avocats, coupé en cubes**

5/6 avocat(s) (168g)

huile

5/6 c. à café (mL)

haricots frits (refried beans)

13 1/3 c. à s. (202g)

salsa

5 c. à soupe (90g)

mélange de jeunes pousses

13 1/3 c. à s. (25g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1 2/3 c. à soupe (14g)

tempeh

6 2/3 oz (189g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal**lait de soja non sucré**

1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

3 1/2 tasse(s) (mL)

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

Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

938 kcal ● 43g protéine ● 55g lipides ● 51g glucides ● 17g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher
3/4 paquet (454 g) (340g)
chou-fleur, coupé en morceaux
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
sauce curry
1 1/2 tasse (425g)
courgette
1 1/2 grand (485g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tofu ferme, égoutté, rincé et tamponné pour sécher
1 1/2 paquet (454 g) (680g)
chou-fleur, coupé en morceaux
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
sauce curry
3 tasse (850g)
courgette
3 grand (969g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.

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.
-