

Meal Plan - Plan alimentaire vegan pour jeûne intermittent de 3500 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 3480 kcal ● 232g protéine (27%) ● 106g lipides (27%) ● 332g glucides (38%) ● 68g fibres (8%)

Déjeuner

1565 kcal, 59g de protéines, 174g glucides nets, 62g de lipides



Sandwich beurre de cacahuète et confiture
2 1/2 sandwich(s)- 954 kcal



Barre de granola haute en protéines
3 barre(s)- 612 kcal

Dîner

1480 kcal, 76g de protéines, 154g glucides nets, 42g de lipides



Lait de soja
3 3/4 tasse(s)- 318 kcal



Chili aux lentilles
1160 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 2 3483 kcal ● 306g protéine (35%) ● 119g lipides (31%) ● 247g glucides (28%) ● 48g fibres (6%)

Déjeuner

1540 kcal, 125g de protéines, 61g glucides nets, 81g de lipides



Lait de soja
3 1/4 tasse(s)- 275 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
3 1/2 saucisse(s)- 1263 kcal

Dîner

1510 kcal, 85g de protéines, 183g glucides nets, 36g de lipides



Sub aux boulettes véganes
3 sub(s)- 1403 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Day 3 3548 kcal ● 273g protéine (31%) ● 108g lipides (27%) ● 321g glucides (36%) ● 50g fibres (6%)

Déjeuner

1490 kcal, 120g de protéines, 134g glucides nets, 43g de lipides



Lentilles
636 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
856 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1620 kcal, 57g de protéines, 184g glucides nets, 63g de lipides



Curry d'aubergine et tofu
1620 kcal

Day 4

3456 kcal ● 234g protéine (27%) ● 33g lipides (9%) ● 468g glucides (54%) ● 88g fibres (10%)

Déjeuner

1505 kcal, 47g de protéines, 287g glucides nets, 10g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
1276 kcal



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1515 kcal, 90g de protéines, 178g glucides nets, 21g de lipides



Pain à l'ail végan simple
2 tranche(s)- 252 kcal



Pâtes de lentilles
1262 kcal

Day 5

3456 kcal ● 234g protéine (27%) ● 33g lipides (9%) ● 468g glucides (54%) ● 88g fibres (10%)

Déjeuner

1505 kcal, 47g de protéines, 287g glucides nets, 10g de lipides



Pâtes avec sauce du commerce
1276 kcal



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Dîner

1515 kcal, 90g de protéines, 178g glucides nets, 21g de lipides



Pain à l'ail végan simple
2 tranche(s)- 252 kcal



Pâtes de lentilles
1262 kcal

Day 6 3462 kcal ● 220g protéine (25%) ● 155g lipides (40%) ● 221g glucides (26%) ● 75g fibres (9%)

Déjeuner

1500 kcal, 65g de protéines, 129g glucides nets, 62g de lipides



Pâtes bolognaises sans viande

885 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Salade tomate et avocat

528 kcal

Dîner

1530 kcal, 58g de protéines, 89g glucides nets, 91g de lipides



Amandes rôties

5/8 tasse(s)- 554 kcal



Salade lentilles & kale

974 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 7 3462 kcal ● 220g protéine (25%) ● 155g lipides (40%) ● 221g glucides (26%) ● 75g fibres (9%)

Déjeuner

1500 kcal, 65g de protéines, 129g glucides nets, 62g de lipides



Pâtes bolognaises sans viande

885 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



Salade tomate et avocat

528 kcal

Dîner

1530 kcal, 58g de protéines, 89g glucides nets, 91g de lipides



Amandes rôties

5/8 tasse(s)- 554 kcal



Salade lentilles & kale

974 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Liste de courses



Confiseries

- confiture
5 c. à soupe (105g)

Produits de boulangerie

- pain
9 tranche (288g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète
2 1/2 c. à soupe (40g)
- lentilles crues
3 tasse (544g)
- tofu ferme
1 paquet (454 g) (453g)
- miettes de burger végétarien
3/4 livres (340g)

Collations

- barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Autre

- lait de soja non sucré
9 tasse(s) (mL)
- boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
- levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
- petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- saucisse végétalienne
3 1/2 saucisse (350g)
- chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (298g)
- sauce curry
1 pot (425 g) (425g)
- Pâtes de lentilles
1 1/4 livres (567g)

Légumes et produits à base de légumes

- Ail
14 3/4 gousse(s) (44g)
- oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (313g)

Céréales et pâtes

- bulgur sec
2/3 tasse (93g)
- seitan
10 oz (284g)
- riz blanc à grain long
1 tasse (185g)
- pâtes sèches non cuites
1 3/4 livres (797g)

Épices et herbes

- poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (4g)
- sel
2 c. à café (11g)
- cumin moulu
1/3 oz (9g)
- poudre de chili
1 1/3 c. à soupe (11g)
- poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- flocons de piment rouge
2 1/2 c. à café (5g)

Graisses et huiles

- huile
9 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
2 1/2 oz (mL)

Boissons

- eau
2 1/4 gallon (8794mL)
- poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

Fruits et jus de fruits

- pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- jus de fruit
32 fl oz (mL)
- avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
- jus de citron vert
4 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron
5 c. à soupe (mL)

- tomates entières en conserve
1 1/3 tasse (320g)
- poivron vert
2 1/2 c. à s., haché (23g)
- aubergine
1 petit (458g)
- tomates
2 1/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (277g)
- feuilles de chou frisé (kale)
7 1/2 tasse, haché (300g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
1/2 livres (213g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
 - sauce pour pâtes
4 pot (680 g) (2555g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

2 1/2 sandwich(s) - 954 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 138g glucides ● 13g fibres

Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

**confiture**

5 c. à soupe (105g)

pain

5 tranche (160g)

beurre de cacahuète

2 1/2 c. à soupe (40g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Barre de granola haute en protéines

3 barre(s) - 612 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres

Donne 3 barre(s) portions

**barre de granola riche en protéines**

3 barre (120g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Lait de soja

3 1/4 tasse(s) - 275 kcal ● 23g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres

Donne 3 1/4 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**

3 1/4 tasse(s) (mL)

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 1/2 saucisse(s) - 1263 kcal ● 102g protéine ● 67g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Donne 3 1/2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement
1 3/4 petit (123g)
saucisse végétalienne
3 1/2 saucisse (350g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (298g)

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 3 ↗

Consommer les jour 3

Lentilles

636 kcal ● 43g protéine ● 2g lipides ● 93g glucides ● 19g fibres



sel
1/4 c. à café (1g)
eau
3 2/3 tasse(s) (878mL)
lentilles crues, rincé
1 tasse (176g)

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.

Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal ● 77g protéine ● 42g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



Ail, haché finement
3 gousse(s) (9g)
seitan, façon poulet
10 oz (284g)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1 1/4 c. à soupe (19mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
poivron vert
2 1/2 c. à s., haché (23g)
oignon
5 c. à s., haché (50g)
huile d'olive
2 1/2 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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pâtes avec sauce du commerce

1276 kcal ● 44g protéine ● 9g lipides ● 236g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (420g)
pâtes sèches non cuites
10 oz (285g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1 1/4 pot (680 g) (840g)
pâtes sèches non cuites
1 1/4 livres (570g)

Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
32 fl oz (mL)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes bolognaises sans viande

885 kcal ● 51g protéine ● 16g lipides ● 112g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
6 oz (170g)
sauce pour pâtes
3/4 livres (340g)
pâtes sèches non cuites
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
miettes de burger végétarien
3/4 livres (340g)
sauce pour pâtes
1 1/2 livres (680g)
pâtes sèches non cuites
1/2 livres (227g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Salade tomate et avocat

528 kcal ● 7g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(138g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (226g)

jus de citron vert

2 1/4 c. à soupe (mL)

oignon

2 1/4 c. à s., haché (34g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2 1/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(277g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (3g)

sel

1 c. à café (7g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

2 1/4 avocat(s) (452g)

jus de citron vert

4 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (68g)

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Lait de soja

3 3/4 tasse(s) - 318 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 3 3/4 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

3 3/4 tasse(s) (mL)

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

Chili aux lentilles

1160 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 147g glucides ● 37g fibres



Ail, haché finement
2 2/3 gousse(s) (8g)
oignon, haché
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)
tomates entières en conserve, haché
1 1/3 tasse (320g)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
bulgur sec
2/3 tasse (93g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/3 c. à café (2g)
cumin moulu
2/3 c. à soupe (4g)
poudre de chili
1 1/3 c. à soupe (11g)
lentilles crues
2/3 tasse (128g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Sub aux boulettes véganes

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 162g glucides ● 23g fibres



Donne 3 sub(s) portions

boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)
sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)
levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)

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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pomme(s) portions

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

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

Curry d'aubergine et tofu

1620 kcal ● 57g protéine ● 63g lipides ● 184g glucides ● 24g fibres



tofu ferme, séché avec du papier absorbant, puis coupé en cubes

1 paquet (454 g) (453g)

aubergine, coupé en cubes

1 petit (458g)

riz blanc à grain long

1 tasse (185g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce curry

1 pot (425 g) (425g)

1. Préparez le riz selon les indications du paquet. Réservez.
2. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile.
3. Ajoutez le tofu en cubes et l'aubergine et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant de temps en temps, environ 7 minutes.
4. Versez la sauce curry et faites chauffer.
5. Servez le riz et nappez du mélange au curry.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

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.

Pâtes de lentilles

1262 kcal ● 82g protéine ● 10g lipides ● 152g glucides ● 60g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pâtes de lentilles
10 oz (284g)
sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (420g)

Pour les 2 repas :
Pâtes de lentilles
1 1/4 livres (567g)
sauce pour pâtes
1 1/4 pot (680 g) (840g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

5/8 tasse(s) - 554 kcal ● 19g protéine ● 45g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
10 c. à s., entière (89g)

Pour les 2 repas :
amandes
1 1/4 tasse, entière (179g)

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

Salade lentilles & kale

974 kcal ● 39g protéine ● 47g lipides ● 81g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
2 1/2 gousse(s) (8g)
cumin moulu
1 1/4 c. à café (3g)
eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
flocons de piment rouge
1 1/4 c. à café (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
3 3/4 tasse, haché (150g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
amandes
2 1/2 c. à s., émincé (17g)
jus de citron
2 1/2 c. à soupe (mL)
lentilles crues
10 c. à s. (120g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
5 gousse(s) (15g)
cumin moulu
2 1/2 c. à café (5g)
eau
5 tasse(s) (1197mL)
flocons de piment rouge
2 1/2 c. à café (5g)
feuilles de chou frisé (kale)
7 1/2 tasse, haché (300g)
huile
5 c. à soupe (mL)
amandes
5 c. à s., émincé (34g)
jus de citron
5 c. à soupe (mL)
lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)

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.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de protéine
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Pour les 7 repas :

eau
28 tasse(s) (6706mL)
poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)

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