

# Meal Plan - Plan alimentaire vegan jeûne intermittent de 1300 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** 1344 kcal ● 97g protéine (29%) ● 65g lipides (44%) ● 67g glucides (20%) ● 26g fibres (8%)

## Déjeuner

540 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 37g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal



Pistaches

188 kcal

## Dîner

585 kcal, 34g de protéines, 46g glucides nets, 27g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 2** 1350 kcal ● 91g protéine (27%) ● 64g lipides (42%) ● 71g glucides (21%) ● 33g fibres (10%)

## Déjeuner

540 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 37g de lipides



Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal



Pistaches

188 kcal

## Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 3** 1255 kcal ● 105g protéine (33%) ● 34g lipides (24%) ● 115g glucides (37%) ● 19g fibres (6%)

## Déjeuner

525 kcal, 11g de protéines, 91g glucides nets, 10g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



### Soupe de tomate

2 boîte(s)- 421 kcal

## Dîner

515 kcal, 46g de protéines, 22g glucides nets, 23g de lipides



### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



### Seitan simple

5 oz- 305 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 4** 1255 kcal ● 105g protéine (33%) ● 34g lipides (24%) ● 115g glucides (37%) ● 19g fibres (6%)

## Déjeuner

525 kcal, 11g de protéines, 91g glucides nets, 10g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



### Soupe de tomate

2 boîte(s)- 421 kcal

## Dîner

515 kcal, 46g de protéines, 22g glucides nets, 23g de lipides



### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



### Seitan simple

5 oz- 305 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 5** 1328 kcal ● 92g protéine (28%) ● 52g lipides (35%) ● 93g glucides (28%) ● 32g fibres (10%)

## Déjeuner

570 kcal, 17g de protéines, 38g glucides nets, 33g de lipides



### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal



### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

## Dîner

540 kcal, 26g de protéines, 53g glucides nets, 17g de lipides



### Bowl taco au tempeh

370 kcal



### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

**Day 6** 1287 kcal ● 92g protéine (29%) ● 40g lipides (28%) ● 111g glucides (34%) ● 29g fibres (9%)

### Déjeuner

525 kcal, 18g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



**Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin**  
1 1/2 sandwich(s)- 527 kcal

### Dîner

540 kcal, 26g de protéines, 53g glucides nets, 17g de lipides



**Bowl taco au tempeh**  
370 kcal



**Riz brun**  
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

---

### Day 7

1269 kcal ● 92g protéine (29%) ● 56g lipides (40%) ● 78g glucides (25%) ● 21g fibres (7%)

### Déjeuner

525 kcal, 18g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



**Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin**  
1 1/2 sandwich(s)- 527 kcal

### Dîner

525 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 33g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



**Parmesan de tofu végan**  
1 plaques de tofu- 349 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



## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 avocat(s) (436g)
- jus de citron  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- kiwi  
2 fruit (138g)

## Légumes et produits à base de légumes

- courgette  
1 1/2 grand (485g)
- tomates  
15 tomates cerises (255g)
- Ail  
1 gousse(s) (3g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- Brocoli surgelé  
8 1/2 tasse (774g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1 1/2 betterave(s) (75g)
- haricots verts frais  
1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)
- champignons  
1/4 livres (128g)

## Épices et herbes

- basilic frais  
1 1/2 tasse de feuilles, entières (36g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- sel  
5 g (5g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 1/3 c. à soupe (11g)
- romarin séché  
3/4 c. à café (1g)

## Boissons

- eau  
16 tasse(s) (3791mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Produits à base de noix et de graines

## Céréales et pâtes

- riz brun  
2/3 tasse (127g)
- seitan  
10 oz (284g)
- féculle de maïs  
1/2 c. à soupe (4g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
9 c. à soupe (mL)
- huile  
2/3 oz (mL)
- huile d'olive  
8 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette balsamique  
3 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- haricots frits (refried beans)  
2/3 tasse (161g)
- tempeh  
1/3 livres (151g)
- cacahuètes rôties  
2 c. à s. (18g)
- tofu ferme  
1/2 livres (198g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
4 boîte (300 g) (1192g)
- salsa  
4 c. à soupe (72g)
- sauce pour pizza  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Produits de boulangerie

- pain  
6 tranche(s) (192g)

- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
2 oz (52g)

## Autre

- saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
  - mélange de jeunes pousses  
12 2/3 tasse (380g)
  - yaourt au lait de soja  
1 pot(s) (150g)
  - fromage végétalien râpé  
7 oz (196g)
  - levure nutritionnelle  
1 c. à soupe (4g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, pelé et épépiné**

3/4 avocat(s) (151g)

**courgette**

3/4 grand (242g)

**basilic frais**

3/4 tasse de feuilles, entières (18g)

**tomates, coupé en deux**

7 1/2 tomates cerises (128g)

**jus de citron**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, pelé et épépiné**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**courgette**

1 1/2 grand (485g)

**basilic frais**

1 1/2 tasse de feuilles, entières (36g)

**tomates, coupé en deux**

15 tomates cerises (255g)

**jus de citron**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

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.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

## Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

2 boîte (300 g) (596g)

Pour les 2 repas :

#### soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

4 boîte (300 g) (1192g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 20g glucides ● 7g fibres



#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 1/2 betterave(s) (75g)

#### haricots verts frais, extrémités coupées et jetées

1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)

#### vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

#### graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

## Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions



### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

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

## Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres

Donne 2 kiwi portions



### kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 527 kcal ● 18g protéine ● 22g lipides ● 56g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

### fromage végétalien râpé

3/4 tasse (84g)

### pain

3 tranche(s) (96g)

### champignons

2 1/4 oz (64g)

### romarin séché

3/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

### fromage végétalien râpé

1 1/2 tasse (168g)

### pain

6 tranche(s) (192g)

### champignons

1/4 livres (128g)

### romarin séché

3/4 c. à café (1g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage végétal, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

#### **saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

#### **riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



#### **vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 pot portions

**yaourt au lait de soja**  
1 pot(s) (150g)

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



### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



**pois chiches en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (224g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

3 tasse (273g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

6 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

6 tasse (546g)

**sel**

3 trait (1g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### 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.\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bowl taco au tempeh

370 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, coupé en cubes**

1/3 avocat(s) (67g)

**huile**

1/3 c. à café (mL)

**haricots frits (refried beans)**

1/3 tasse (81g)

**salsa**

2 c. à soupe (36g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 tasse (10g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

2/3 c. à soupe (6g)

**tempeh**

2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**avocats, coupé en cubes**

2/3 avocat(s) (134g)

**huile**

2/3 c. à café (mL)

**haricots frits (refried beans)**

2/3 tasse (161g)

**salsa**

4 c. à soupe (72g)

**mélange de jeunes pousses**

2/3 tasse (20g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 1/3 c. à soupe (11g)

**tempeh**

1/3 livres (151g)

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.

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/2 tasse (95g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

2 1/2 tasse (228g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Parmesan de tofu végan

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 19g protéine ● 22g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 plaques de tofu portions

**fromage végétalien râpé**

1 oz (28g)

**tofu ferme, séché**

1/2 livres (198g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à soupe (4g)

**fécule de maïs**

1/2 c. à soupe (4g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sauce pour pizza**

1 1/2 c. à soupe (24g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).  
Coupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).  
Dans une assiette creuse, fouettez la féculle de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre.  
Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.  
Transférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage végétal.  
Rôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes.  
Servez.

## 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.