

Meal Plan - Plan alimentaire vegan jeûne intermittent de 1600 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 1598 kcal ● 120g protéine (30%) ● 53g lipides (30%) ● 134g glucides (33%) ● 25g fibres (6%)

Déjeuner

645 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 31g de lipides



[Lentilles au curry](#)
482 kcal



[Fraises](#)
1 tasse(s)- 52 kcal



[Lait de soja](#)
1 1/3 tasse(s)- 113 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

735 kcal, 44g de protéines, 81g glucides nets, 21g de lipides



[Salade de tomates et concombre](#)
282 kcal



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)
451 kcal

Day 2 1576 kcal ● 119g protéine (30%) ● 40g lipides (23%) ● 148g glucides (38%) ● 36g fibres (9%)

Déjeuner

625 kcal, 27g de protéines, 65g glucides nets, 18g de lipides



[Sauté de pois chiches teriyaki](#)
369 kcal



[Salade simple au céleri, concombre et tomate](#)
256 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

735 kcal, 44g de protéines, 81g glucides nets, 21g de lipides



[Salade de tomates et concombre](#)
282 kcal



[Seitan teriyaki avec légumes et riz](#)
451 kcal

Day 3

1603 kcal ● 109g protéine (27%) ● 51g lipides (29%) ● 137g glucides (34%) ● 40g fibres (10%)

Déjeuner

700 kcal, 28g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s)- 573 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

685 kcal, 33g de protéines, 50g glucides nets, 27g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Day 4

1603 kcal ● 109g protéine (27%) ● 51g lipides (29%) ● 137g glucides (34%) ● 40g fibres (10%)

Déjeuner

700 kcal, 28g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s)- 573 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

685 kcal, 33g de protéines, 50g glucides nets, 27g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Day 5

1555 kcal ● 109g protéine (28%) ● 50g lipides (29%) ● 140g glucides (36%) ● 27g fibres (7%)

Déjeuner

695 kcal, 22g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Pois chiches aux herbes sur riz

544 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

640 kcal, 39g de protéines, 51g glucides nets, 28g de lipides



Lait de soja

1 1/2 tasse(s)- 127 kcal



Nuggets Chik'n

9 1/3 nuggets- 515 kcal

Day 6

1623 kcal ● 104g protéine (26%) ● 44g lipides (24%) ● 164g glucides (41%) ● 38g fibres (9%)

Déjeuner

675 kcal, 26g de protéines, 106g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

730 kcal, 29g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal

Day 7

1623 kcal ● 104g protéine (26%) ● 44g lipides (24%) ● 164g glucides (41%) ● 38g fibres (9%)

Déjeuner

675 kcal, 26g de protéines, 106g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt au lait de soja

2 pot- 271 kcal



Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

730 kcal, 29g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal

Boissons

- ☐ eau
16 2/3 tasse(s) (3992mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Autre

- ☐ pâte de curry
2/3 c. à soupe (10g)
- ☐ lait de soja non sucré
6 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce teriyaki
1/3 tasse (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (245g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
9 1/3 nuggets (201g)
- ☐ yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/8 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- ☐ pois chiches en conserve
3 1/2 boîte (1624g)
- ☐ haricots noirs
1 1/3 boîte(s) (585g)
- ☐ beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)

Fruits et jus de fruits

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
1/2 livres (mL)
- ☐ huile
1 1/3 oz (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (227g)
- ☐ riz blanc à grain long
2/3 tasse (119g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

Confiseries

- ☐ confiture
6 c. à soupe (126g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche (192g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
8 tasse(s) (mL)

- ☐ fraises
1 tasse, entière (144g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
6 entier moyen ($\approx$ 6,1 cm diam.) (730g)
 - ☐ concombre
3 1/4 concombre (21 cm) (978g)
 - ☐ oignon rouge
2 petit (140g)
 - ☐ légumes mélangés surgelés
3/4 livres (334g)
 - ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
 - ☐ Ail
5 1/3 gousse(s) (16g)
 - ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (115g)
 - ☐ patates douces
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
 - ☐ concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)
 - ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)
 - ☐ persil frais
1/2 botte (11g)
 - ☐ ketchup
2 1/3 c. à soupe (40g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles au curry

482 kcal ● 18g protéine ● 25g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



pâte de curry

2/3 c. à soupe (10g)

lait de coco en conserve

1/2 tasse (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

lentilles crues

1/3 tasse (64g)

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.

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

fraises

1 tasse, entière (144g)

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

Lait de soja

1 1/3 tasse(s) - 113 kcal ● 9g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 1/3 tasse(s) (mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Salade simple au céleri, concombre et tomate

256 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 26g glucides ● 8g fibres



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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait de soja non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

lait de soja non sucré

3 tasse(s) (mL)

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

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s) - 573 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 83g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

3 c. à soupe (63g)

pain

3 tranche (96g)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

confiture

6 c. à soupe (126g)

pain

6 tranche (192g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Pois chiches aux herbes sur riz

544 kcal ● 19g protéine ● 12g lipides ● 77g glucides ● 15g fibres



pois chiches en conserve, rincé & égoutté
5/8 boîte (280g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)
persil frais, haché
2 1/2 c. à s., haché (9g)
oignon, coupé en dés
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)
riz blanc à grain long
5 c. à s. (58g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
3. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Coupez le feu et incorporez le persil.
5. Servez le mélange de pois chiches sur le riz.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt au lait de soja

2 pot - 271 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt au lait de soja
2 pot(s) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt au lait de soja
4 pot(s) (601g)

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

Bowl taboulé épicé aux pois chiches

273 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

persil frais, haché
1 brins (1g)
tomates, haché
1/4 tomate Roma (20g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte (112g)
concombre, haché
1/8 concombre (21 cm) (38g)
jus de citron
1/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
huile
1/8 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
2 brins (2g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
concombre, haché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
huile
1/4 c. à café (mL)
couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de tomates et concombre

282 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché finement

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(246g)

concombre, tranché finement

1 concombre (21 cm) (301g)

vinaigrette

4 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1 petit (70g)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché finement

4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(492g)

concombre, tranché finement

2 concombre (21 cm) (602g)

vinaigrette

1/2 tasse (mL)

oignon rouge, tranché finement

2 petit (140g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Seitan teriyaki avec légumes et riz

451 kcal ● 37g protéine ● 8g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

seitan, coupé en lanières

4 oz (113g)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

légumes mélangés surgelés

1/3 paquet (285 g chacun) (96g)

sauce teriyaki

1 3/4 c. à s. (mL)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

légumes mélangés surgelés

2/3 paquet (285 g chacun) (192g)

sauce teriyaki

1/4 tasse (mL)

huile

2/3 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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/3 petit (23g)

patates douces, coupé en cubes

1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(70g)

concentré de tomate

2/3 c. à soupe (11g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

haricots noirs, égoutté

2/3 boîte(s) (293g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, haché

2/3 petit (47g)

patates douces, coupé en cubes

2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(140g)

concentré de tomate

1 1/3 c. à soupe (21g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

16 c. à s., haché (40g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

haricots noirs, égoutté

1 1/3 boîte(s) (585g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

3 oz (85g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lait de soja

1 1/2 tasse(s) - 127 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

lait de soja non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

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

Nuggets Chik'n

9 1/3 nuggets - 515 kcal ● 28g protéine ● 21g lipides ● 48g glucides ● 5g fibres



Donne 9 1/3 nuggets portions

Nuggets végétaliens « chik'n »

9 1/3 nuggets (201g)

ketchup

2 1/3 c. à soupe (40g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

546 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 56g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**pois chiches en conserve,
égoutté**

1 boîte (448g)

huile

1 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

bouillon de légumes

4 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale),
coupé**

2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve,
égoutté**

2 boîte (896g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

bouillon de légumes

8 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale),
coupé**

4 tasse, haché (160g)

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.

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.
-