

Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 1400 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

1353 kcal ● 111g protéine (33%) ● 49g lipides (32%) ● 102g glucides (30%) ● 17g fibres (5%)

Déjeuner

560 kcal, 15g de protéines, 63g glucides nets, 23g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal



Nuggets Chik'n

2 nuggets- 110 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

630 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Farro

1/4 tasses, cuites- 93 kcal

Day 2

1410 kcal ● 125g protéine (35%) ● 46g lipides (30%) ● 105g glucides (30%) ● 18g fibres (5%)

Déjeuner

620 kcal, 30g de protéines, 67g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

630 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Farro

1/4 tasses, cuites- 93 kcal

Day 3

1399 kcal ● 110g protéine (32%) ● 51g lipides (33%) ● 97g glucides (28%) ● 29g fibres (8%)

Déjeuner

605 kcal, 31g de protéines, 71g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Wrap végétal simple
1 wrap(s)- 426 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

635 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



Crack slaw au tempeh
633 kcal

Day 4

1425 kcal ● 103g protéine (29%) ● 59g lipides (37%) ● 88g glucides (25%) ● 32g fibres (9%)

Déjeuner

630 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Sub cheesesteak au houmous
1 sub(s)- 554 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

635 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



Crack slaw au tempeh
633 kcal

Day 5

1412 kcal ● 90g protéine (25%) ● 44g lipides (28%) ● 135g glucides (38%) ● 30g fibres (9%)

Déjeuner

630 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Sub cheesesteak au houmous
1 sub(s)- 554 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

620 kcal, 30g de protéines, 71g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Soupe de lentilles et légumes
416 kcal

Day 6

1439 kcal ● 112g protéine (31%) ● 46g lipides (29%) ● 121g glucides (34%) ● 24g fibres (7%)

Déjeuner

655 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

620 kcal, 30g de protéines, 71g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Soupe de lentilles et légumes

416 kcal

Day 7

1356 kcal ● 103g protéine (30%) ● 47g lipides (31%) ● 107g glucides (32%) ● 23g fibres (7%)

Déjeuner

655 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 541 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

535 kcal, 21g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
7 saucisse (700g)
- ☐ farro
4 c. à s. (52g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
2 nuggets (43g)
- ☐ mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
17 tasse (510g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 tranches (73g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)

Boissons

- ☐ eau
13 tasse(s) (3073mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 c. à soupe (36g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ champignons
1/2 tasse, haché (35g)
- ☐ Ail
7 1/2 gousse(s) (23g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- ☐ fromage tranché
2 3/4 oz (77g)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- ☐ thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2 tranche(s) (64g)
- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ bouillon de légumes
3 1/4 tasse(s) (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ houmous
1/3 livres (153g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1/2 boîte(s) (220g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)

- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (179g)
 - ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (310g)
 - ☐ poivron
2 moyen (238g)
 - ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
 - ☐ légumes mélangés surgelés
2 1/4 tasse (304g)
 - ☐ céleri cru
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(20g)
 - ☐ carottes
1 grand (72g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres

Donne 2 banane(s) portions

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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



Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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



Nuggets Chik'n

2 nuggets - 110 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres

Donne 2 nuggets portions

ketchup

1/2 c. à soupe (9g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

2 nuggets (43g)

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



Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



champignons

1/2 tasse, haché (35g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

pain

2 tranche(s) (64g)

fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

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.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)



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.

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Sub cheesesteak au houmous

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 57g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
houmous
4 c. à s. (62g)
fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)
oignon, coupé en fines lanières
1/2 grand (75g)
petit(s) pain(s) sub, fendu
1 petit pain(s) (85g)
poivron, sans pépins et coupé en fines lanières
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
houmous
1/2 tasse (123g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
Ail, haché finement
2 gousse (6g)
oignon, coupé en fines lanières
1 grand (150g)
petit(s) pain(s) sub, fendu
2 petit pain(s) (170g)
poivron, sans pépins et coupé en fines lanières
2 moyen (238g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le poivron, l'ail et le piment rouge écrasé. Faites sauter 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Étalez du houmous à l'intérieur du pain et remplissez avec le mélange de poivrons. Ajoutez le fromage.
3. Optionnel : passez le sandwich sous le gril une à deux minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit croustillant.
4. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

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



Pour un seul repas :

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.

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 541 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
1 1/2 saucisse (150g)
oignon, tranché finement
3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
oignon, tranché finement
1 1/2 petit (105g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

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

Farro

1/4 tasses, cuites - 93 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

farro

2 c. à s. (26g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

farro

4 c. à s. (52g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw

3 tasse (270g)

sauce piquante

1 1/2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 c. à soupe (18g)

huile

3 c. à café (mL)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

tempeh, coupé en dés

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

6 tasse (540g)

sauce piquante

3 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

3 c. à soupe (36g)

huile

6 c. à café (mL)

Ail, haché

3 gousse (9g)

tempeh, coupé en dés

3/4 livres (340g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
 2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
 3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
 4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
 5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.
-

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

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

Soupe de lentilles et légumes

416 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 58g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

bouillon de légumes

1 1/2 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

levure nutritionnelle

3/4 c. à soupe (3g)

Ail

3/4 gousse(s) (2g)

légumes mélangés surgelés

1 tasse (152g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues

3/4 tasse (144g)

bouillon de légumes

3 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

levure nutritionnelle

1 1/2 c. à soupe (6g)

Ail

1 1/2 gousse(s) (5g)

légumes mélangés surgelés

2 1/4 tasse (304g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 7

Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(20g)

carottes, épluché et tranché

1 grand (72g)

oignon, coupé en dés

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)
eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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