

# Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent de 1700 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**      1659 kcal ● 129g protéine (31%) ● 56g lipides (31%) ● 128g glucides (31%) ● 31g fibres (8%)

## Déjeuner

815 kcal, 44g de protéines, 106g glucides nets, 19g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Dîner

680 kcal, 49g de protéines, 20g glucides nets, 37g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1711 kcal ● 107g protéine (25%) ● 46g lipides (24%) ● 197g glucides (46%) ● 21g fibres (5%)

## Déjeuner

815 kcal, 44g de protéines, 106g glucides nets, 19g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Dîner

730 kcal, 27g de protéines, 89g glucides nets, 27g de lipides



**Pâtes aux épinards et parmesan**  
731 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1669 kcal ● 146g protéine (35%) ● 92g lipides (49%) ● 44g glucides (11%) ● 20g fibres (5%)

### Déjeuner

755 kcal, 49g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
390 kcal



**Graines de citrouille**  
366 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

750 kcal, 62g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
214 kcal



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal

## Day 4

1700 kcal ● 108g protéine (25%) ● 75g lipides (40%) ● 127g glucides (30%) ● 23g fibres (5%)

### Déjeuner

755 kcal, 49g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
390 kcal



**Graines de citrouille**  
366 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

780 kcal, 23g de protéines, 111g glucides nets, 23g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
271 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**  
510 kcal

## Day 5

1704 kcal ● 112g protéine (26%) ● 50g lipides (26%) ● 173g glucides (41%) ● 29g fibres (7%)

### Déjeuner

730 kcal, 37g de protéines, 49g glucides nets, 39g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

### Dîner

810 kcal, 39g de protéines, 123g glucides nets, 10g de lipides



**Pain naan**  
1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



**Soupe de lentilles et légumes**  
416 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1632 kcal ● 117g protéine (29%) ● 86g lipides (47%) ● 70g glucides (17%) ● 29g fibres (7%)

### Déjeuner

730 kcal, 37g de protéines, 49g glucides nets, 39g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 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

735 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 46g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
422 kcal



**Graines de tournesol**  
316 kcal

## Day 7

1702 kcal ● 115g protéine (27%) ● 72g lipides (38%) ● 119g glucides (28%) ● 30g fibres (7%)

### Déjeuner

800 kcal, 35g de protéines, 97g glucides nets, 25g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
121 kcal



**Raviolis au fromage**  
680 kcal

### Dîner

735 kcal, 44g de protéines, 20g glucides nets, 46g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
422 kcal



**Graines de tournesol**  
316 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

# Liste de courses



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh**  
1 livres (454g)
- lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)

## Graisses et huiles

- huile**  
9 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (317g)
- épinards frais**  
1/2 paquet 285 g (142g)
- Ail**  
3 3/4 gousse(s) (11g)
- Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)
- laitue romaine**  
6 tasse, râpé (282g)
- brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- champignons**  
1/4 livres (128g)
- céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
3/4 tasse, haché (30g)
- légumes mélangés surgelés**  
1 tasse (152g)

## Autre

- petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)
- levure nutritionnelle**  
1/4 oz (7g)
- boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)
- saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)
- mélange de jeunes pousses**  
12 tasse (360g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit**  
16 fl oz (mL)
- jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Boissons

- poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- eau**  
10 2/3 tasse(s) (2555mL)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (228g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre**  
1/3 bâtonnet (39g)
- parmesan**  
1 1/2 oz (40g)
- œufs**  
6 grand (300g)
- yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)
- fromage**  
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- mozzarella fraîche**  
1 oz (28g)

## Épices et herbes

- sel**  
2 g (2g)
- poivre noir**  
2 1/4 g (2g)
- moutarde de Dijon**  
3 c. à café (15g)
- romarin séché**  
3/4 c. à café (1g)
- basilic frais**  
1/2 c. à soupe, haché (1g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées**  
5 oz (140g)

**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (123g)

### **Soupes, sauces et jus**

**sauce pour pâtes**  
1 pot (680 g) (643g)

**bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)

**sauce piquante**  
2 c. à café (mL)

### **Produits de boulangerie**

**pain**  
6 tranche(s) (192g)

**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)

### **Repas, plats principaux et accompagnements**

**raviolis au fromage surgelés**  
10 oz (284g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
1 1/2 petit pain(s) (128g)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**sauce pour pâtes**  
6 c. à s. (98g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
6 boulette(s) (180g)

Pour les 2 repas :

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

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.

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
3 tasse, râpé (141g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**brocoli**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 1/2 c. à soupe (26g)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à café (8g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 1/2 c. à soupe (11g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
6 tasse, râpé (282g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**moutarde de Dijon**  
3 c. à café (15g)  
**parmesan**  
3 c. à soupe (15g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
3 c. à soupe (22g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal ● 34g protéine ● 32g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**fromage**  
3/4 tasse, râpé (85g)  
**champignons**  
2 1/4 oz (64g)  
**romarin séché**  
3/8 c. à café (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3/4 tasse (23g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche(s) (192g)  
**fromage**  
1 1/2 tasse, râpé (170g)  
**champignons**  
1/4 livres (128g)  
**romarin séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, 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.

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
1/2 c. à soupe, haché (1g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 oz (28g)  
**tomates, tranché**  
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

---

### Raviolis au fromage

680 kcal ● 28g protéine ● 17g lipides ● 94g glucides ● 10g fibres



**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (280g)  
**raviolis au fromage surgelés**  
10 oz (284g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

**tempeh**

1/2 livres (227g)

**huile**

4 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal ● 27g protéine ● 27g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**épinards frais**  
1/2 paquet 285 g (142g)  
**parmesan**  
4 c. à s. (25g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**

2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les

instructions du paquet.

2. Servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

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

### Pâtes avec sauce du commerce

510 kcal ● 18g protéine ● 4g lipides ● 94g glucides ● 8g fibres



**pâtes sèches non cuites**

4 oz (114g)

**sauce pour pâtes**

1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.

2. Nappez de sauce et dégustez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions



#### pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)

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

### Soupe de lentilles et légumes

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



#### 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)

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 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**sauce piquante**  
1 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 c. à soupe (12g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tempeh, coupé en dés**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)  
**sauce piquante**  
2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**tempeh, coupé en dés**  
1/2 livres (227g)

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.

### Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (99g)

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

## 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.