

Meal Plan - Menu régime végétarien jeûne intermittent – 2300 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

2347 kcal ● 216g protéine (37%) ● 81g lipides (31%) ● 156g glucides (27%) ● 33g fibres (6%)

Déjeuner

1040 kcal, 113g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

Dîner

1090 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 45g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Purée de patates douces avec beurre

498 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

2347 kcal ● 216g protéine (37%) ● 81g lipides (31%) ● 156g glucides (27%) ● 33g fibres (6%)

Déjeuner

1040 kcal, 113g de protéines, 66g glucides nets, 35g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan- 1041 kcal

Dîner

1090 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 45g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Purée de patates douces avec beurre

498 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

2260 kcal ● 147g protéine (26%) ● 67g lipides (27%) ● 242g glucides (43%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

1040 kcal, 41g de protéines, 134g glucides nets, 34g de lipides



Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal



Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1000 kcal, 58g de protéines, 106g glucides nets, 32g de lipides



Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal



Raisins

145 kcal

Day 4

2260 kcal ● 147g protéine (26%) ● 67g lipides (27%) ● 242g glucides (43%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

1040 kcal, 41g de protéines, 134g glucides nets, 34g de lipides



Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal



Pain naan

2 morceau(x)- 524 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1000 kcal, 58g de protéines, 106g glucides nets, 32g de lipides



Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal



Raisins

145 kcal

Day 5

2272 kcal ● 158g protéine (28%) ● 99g lipides (39%) ● 150g glucides (26%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1045 kcal, 52g de protéines, 35g glucides nets, 69g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs et avocat](#)
1 sandwich(s)- 562 kcal



[Graines de tournesol](#)
481 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1010 kcal, 58g de protéines, 113g glucides nets, 29g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
76 kcal



[Sub aux boulettes véganes](#)
2 sub(s)- 936 kcal

Day 6

2259 kcal ● 168g protéine (30%) ● 93g lipides (37%) ● 142g glucides (25%) ● 46g fibres (8%)

Déjeuner

1045 kcal, 52g de protéines, 35g glucides nets, 69g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs et avocat](#)
1 sandwich(s)- 562 kcal



[Graines de tournesol](#)
481 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1000 kcal, 68g de protéines, 105g glucides nets, 22g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
113 kcal



[Sauté tempeh & champignons](#)
885 kcal

Day 7

2340 kcal ● 167g protéine (29%) ● 77g lipides (30%) ● 204g glucides (35%) ● 41g fibres (7%)

Déjeuner

1125 kcal, 51g de protéines, 97g glucides nets, 53g de lipides



[Riz brun](#)
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)
136 kcal



[Sandwich au fromage, champignons et romarin](#)
2 sandwich(s)- 815 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)
2 dose- 218 kcal

Dîner

1000 kcal, 68g de protéines, 105g glucides nets, 22g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
113 kcal



[Sauté tempeh & champignons](#)
885 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
14 1/2 tasse(s) (3473mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
2 livres (907g)
- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
13 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (291g)
- ☐ concombre
1/2 tasse, tranches (52g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ poivron
2 2/3 grand (439g)
- ☐ champignons
13 oz (365g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
8 c. à café (36g)
- ☐ fromage feta
4 c. à soupe (38g)
- ☐ fromage
7 oz (197g)
- ☐ œufs
6 grand (300g)

Céréales et pâtes

Autre

- ☐ sauce teriyaki
14 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 oz (142g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
5 petit pain(s) (425g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
8 boulette(s) (240g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- ☐ pain naan
4 morceau(x) (360g)
- ☐ pain
9 oz (256g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
5 tasse (460g)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/2 tasse (130g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
3 c. à café (9g)
- ☐ gingembre moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ sel
1/6 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)

Produits à base de noix et de graines

☐ **seitan**
2 1/3 livres (1049g)

☐ **riz brun**
1 1/4 tasse (238g)

☐ **graines de tournesol décortiquées**
1/3 livres (151g)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan - 1041 kcal ● 113g protéine ● 35g lipides ● 66g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

seitan
14 oz (397g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
7 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
1 3/4 livres (794g)
huile
3 1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
14 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap méditerranéen au chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

fromage feta
2 c. à soupe (19g)
houmous
2 c. à soupe (30g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)
tenders chik'n sans viande
2 1/2 oz (71g)
tomates, haché
1 tranche(s), fine/petite (15g)
concombre, haché
4 c. à s., tranches (26g)

Pour les 2 repas :

fromage feta
4 c. à soupe (38g)
houmous
4 c. à soupe (60g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
tenders chik'n sans viande
5 oz (142g)
tomates, haché
2 tranche(s), fine/petite (30g)
concombre, haché
1/2 tasse, tranches (52g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.
Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

Pain naan

2 morceau(x) - 524 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 87g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain naan
2 morceau(x) (180g)

Pour les 2 repas :

pain naan
4 morceau(x) (360g)

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

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal  30g protéine  31g lipides  29g glucides  11g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

pain

4 tranche (128g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises

(112g)

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Graines de tournesol

481 kcal  23g protéine  38g lipides  6g glucides  6g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1/3 livres (151g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Riz brun

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



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit
portions

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à s. (48g)

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

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s) - 815 kcal ● 45g protéine ● 43g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

pain

4 tranche(s) (128g)

fromage

1 tasse, râpé (113g)

champignons

3 oz (85g)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

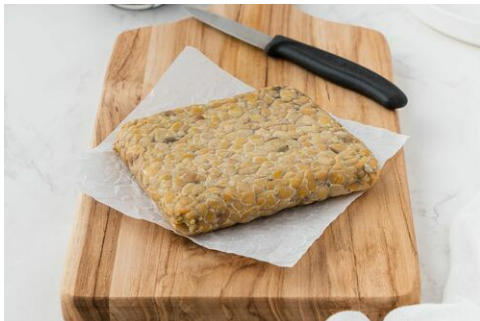
1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle 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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh

1 livres (454g)

huile

8 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. \r\nFaites 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.

Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

beurre

4 c. à café (18g)

Pour les 2 repas :

patates douces

4 patate douce, 12,5 cm de long
(840g)

beurre

8 c. à café (36g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g protéine ● 31g lipides ● 83g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub

1 1/2 petit pain(s) (128g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

fromage

1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)

seitan, coupé en lanières

1/4 livres (128g)

oignon, haché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

poivron, tranché

3/4 petit (56g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub

3 petit pain(s) (255g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

fromage

3 tranche (28 g chacune) (84g)

seitan, coupé en lanières

1/2 livres (255g)

oignon, haché

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

poivron, tranché

1 1/2 petit (111g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Raisins

145 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 1/2 tasse (230g)

Pour les 2 repas :

raisins

5 tasse (460g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub

2 petit pain(s) (170g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

boulettes végétaliennes surgelées

8 boulette(s) (240g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Sauté tempeh & champignons

885 kcal ● 65g protéine ● 15g lipides ● 97g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

riz brun

1/2 tasse (95g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

gingembre moulu

1/2 c. à café (1g)

champignons, coupé

2 tasse, haché (140g)

tempeh, tranché

1/2 livres (227g)

poivron, tranché

1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

riz brun

1 tasse (190g)

sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

2 c. à café (6g)

gingembre moulu

1 c. à café (2g)

champignons, coupé

4 tasse, haché (280g)

tempeh, tranché

1 livres (454g)

poivron, tranché

2 grand (328g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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