

Meal Plan - Menu régime végétarien pour le jeûne intermittent de 2600 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 2623 kcal ● 197g protéine (30%) ● 88g lipides (30%) ● 187g glucides (28%) ● 74g fibres (11%)

Déjeuner

1200 kcal, 85g de protéines, 96g glucides nets, 39g de lipides



Lentilles
521 kcal



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



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

1150 kcal, 52g de protéines, 89g glucides nets, 48g de lipides



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
818 kcal

Day 2 2623 kcal ● 197g protéine (30%) ● 88g lipides (30%) ● 187g glucides (28%) ● 74g fibres (11%)

Déjeuner

1200 kcal, 85g de protéines, 96g glucides nets, 39g de lipides



Lentilles
521 kcal



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



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

1150 kcal, 52g de protéines, 89g glucides nets, 48g de lipides



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal



Soupe pois chiches & chou kale
818 kcal

Day 3

2593 kcal ● 192g protéine (30%) ● 107g lipides (37%) ● 177g glucides (27%) ● 38g fibres (6%)

Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 62g de lipides



Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal



Pistaches

375 kcal

Dîner

1135 kcal, 77g de protéines, 87g glucides nets, 44g de lipides



Lentilles

174 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

2593 kcal ● 192g protéine (30%) ● 107g lipides (37%) ● 177g glucides (27%) ● 38g fibres (6%)

Déjeuner

1190 kcal, 55g de protéines, 88g glucides nets, 62g de lipides



Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal



Pistaches

375 kcal

Dîner

1135 kcal, 77g de protéines, 87g glucides nets, 44g de lipides



Lentilles

174 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 5

2634 kcal ● 196g protéine (30%) ● 65g lipides (22%) ● 274g glucides (42%) ● 41g fibres (6%)

Déjeuner

1190 kcal, 87g de protéines, 98g glucides nets, 44g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal



Purée de patates douces

275 kcal

Dîner

1175 kcal, 49g de protéines, 175g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal



Riz brun

1 tasse de riz brun cuit- 258 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 6

2567 kcal ● 185g protéine (29%) ● 72g lipides (25%) ● 241g glucides (38%) ● 54g fibres (8%)

Déjeuner

1120 kcal, 76g de protéines, 64g glucides nets, 51g de lipides



Lentilles
289 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
471 kcal



Graines de tournesol
361 kcal

Dîner

1175 kcal, 49g de protéines, 175g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt faible en matières grasses
2 pot(s)- 362 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki
554 kcal



Riz brun
1 tasse de riz brun cuit- 258 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 7

2561 kcal ● 197g protéine (31%) ● 61g lipides (21%) ● 239g glucides (37%) ● 68g fibres (11%)

Déjeuner

1120 kcal, 76g de protéines, 64g glucides nets, 51g de lipides



Lentilles
289 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
471 kcal



Graines de tournesol
361 kcal

Dîner

1165 kcal, 61g de protéines, 172g glucides nets, 8g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue
1070 kcal



Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Liste de courses



Produits à base de noix et de graines

- amandes
3/4 tasse, entière (107g)
- pistaches décortiquées
1 tasse (123g)
- graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
12 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
- sauce barbecue
1 tasse (286g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- huile d'olive
2 3/4 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)
6 tasse, haché (240g)
- Ail
9 1/3 gousse(s) (28g)
- tomates
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (333g)
- carottes
4 moyen (244g)
- brocoli
4 tasse, haché (364g)
- pommes de terre
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- concombre
1 tasse, tranches (104g)
- oignon
1/3 tasse, haché (53g)
- poivron vert
2 3/4 c. à s., haché (25g)
- patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- légumes mélangés surgelés
1 1/4 livres (561g)
- chou-fleur
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

Boissons

- eau
2 gallon (7296mL)
- poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Épices et herbes

- sel
2 1/2 c. à café (15g)
- poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)

Autre

- mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
- saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
- tenders chik'n sans viande
10 oz (284g)
- sauce teriyaki
6 c. à s. (mL)
- tzatziki
3/8 tasse(s) (84g)
- levure nutritionnelle
1 tasse (60g)

Produits laitiers et œufs

- fromage feta
8 c. à soupe (75g)
- yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)

Produits de boulangerie

- tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

Céréales et pâtes

- seitan
2/3 livres (302g)
- riz brun
3/4 tasse (143g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

pois chiches en conserve

4 1/2 boîte(s) (2016g)

lentilles crues

3 tasse (544g)

tempeh

1 3/4 livres (794g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

eau
6 tasse(s) (1437mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 1/2 tasse (288g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
tomates
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (mL)
tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

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.

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protéine ● 34g lipides ● 77g glucides ● 8g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

fromage feta

8 c. à soupe (75g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tortillas de farine

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)

tenders chik'n sans viande

10 oz (284g)

tomates, haché

4 tranche(s), fine/petite (60g)

concombre, haché

1 tasse, tranches (104g)

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

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :
pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :
pistaches décortiquées
1 tasse (123g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal ● 82g protéine ● 44g lipides ● 44g glucides ● 3g fibres



huile d'olive
2 2/3 c. à s. (mL)
oignon
1/3 tasse, haché (53g)
poivron vert
2 2/3 c. à s., haché (25g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
2/3 livres (302g)
Ail, haché finement
3 1/3 gousse(s) (10g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

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 et servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
13 1/3 c. à s. (160g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

tzatziki

1/6 tasse(s) (42g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

6 c. à s. (mL)

tzatziki

3/8 tasse(s) (84g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

3/4 livres (340g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

4 oz (113g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

Pour les 2 repas :

amandes

3/4 tasse, entière (107g)

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

Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes
6 tasse(s) (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
3 tasse, haché (120g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
pois chiches en conserve, égoutté
1 1/2 boîte(s) (672g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes
12 tasse(s) (mL)
huile
3 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale), coupé
6 tasse, haché (240g)
Ail, haché
6 gousse(s) (18g)
pois chiches en conserve, égoutté
3 boîte(s) (1344g)

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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

huile
4 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
carottes, tranché
2 moyen (122g)
brocoli, haché
2 tasse, haché (182g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
2 saucisse (200g)
pommes de terre, coupé en quartiers
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

Pour les 2 repas :

huile
8 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
carottes, tranché
4 moyen (244g)
brocoli, haché
4 tasse, haché (364g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
4 saucisse (400g)
pommes de terre, coupé en quartiers
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.

Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)

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

Sauté de pois chiches teriyaki

554 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 59g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
3/4 paquet 285 g (213g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
3 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/2 paquet 285 g (426g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
6 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)

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.

Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 258 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
6 c. à s. (71g)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
riz brun
3/4 tasse (143g)

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 4 ↗

Consommer les jour 7

Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal ● 56g protéine ● 8g lipides ● 160g glucides ● 35g fibres



sauce barbecue

1 tasse (286g)

sel

1 c. à café (6g)

levure nutritionnelle

1 tasse (60g)

chou-fleur

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)

eau

17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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