

Meal Plan - Menu régime végétan de jeûne intermittent à 1000 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

1063 kcal ● 97g protéine (37%) ● 25g lipides (21%) ● 89g glucides (33%) ● 25g fibres (9%)

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 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

410 kcal, 16g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides



Sub aux boulettes véganes
1/2 sub(s)- 234 kcal



Raisins
174 kcal

Day 2

974 kcal ● 113g protéine (46%) ● 30g lipides (27%) ● 52g glucides (22%) ● 12g fibres (5%)

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 16g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 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

320 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Seitan simple
4 oz- 244 kcal

Day 3

930 kcal ● 117g protéine (50%) ● 32g lipides (31%) ● 31g glucides (13%) ● 13g fibres (6%)

Déjeuner

340 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Émiettes végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal



Graines de tournesol
90 kcal

Dîner

320 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Seitan simple
4 oz- 244 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

942 kcal ● 101g protéine (43%) ● 25g lipides (24%) ● 63g glucides (27%) ● 16g fibres (7%)

Déjeuner

340 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Émiettes végétaliens
1 tasse(s)- 146 kcal



Graines de tournesol
90 kcal

Dîner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande
332 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

1046 kcal ● 99g protéine (38%) ● 14g lipides (12%) ● 118g glucides (45%) ● 13g fibres (5%)

Déjeuner

440 kcal, 23g de protéines, 66g glucides nets, 7g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli
442 kcal

Dîner

330 kcal, 16g de protéines, 50g glucides nets, 5g de lipides



Spaghetti et boulettes sans viande
332 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

956 kcal ● 104g protéine (43%) ● 28g lipides (27%) ● 57g glucides (24%) ● 14g fibres (6%)

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 17g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 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

350 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
4 once(s) de seitan- 297 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Day 7

956 kcal ● 104g protéine (43%) ● 28g lipides (27%) ● 57g glucides (24%) ● 14g fibres (6%)

Déjeuner

330 kcal, 10g de protéines, 28g glucides nets, 17g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 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

350 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki
4 once(s) de seitan- 297 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Autre

- ☐ petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
5 boulette(s) (150g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
13 1/2 tasse (405g)
- ☐ sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (201g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
3 tasse (276g)
- ☐ pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)
- ☐ lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
13 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2/3 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
- ☐ Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
- ☐ Ail
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ carottes
4 moyen (244g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1 livres (454g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/2 livres (200g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)
- ☐ tofu ferme
1/4 paquet (454 g) (113g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/8 trait (0g)
- ☐ Basilic séché
1/2 c. à café, moulu (1g)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien

1 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

2 tasse (200g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal ● 23g protéine ● 7g lipides ● 66g glucides ● 5g fibres



pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)
tofu ferme
1/4 paquet (454 g) (113g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
Ail
1/2 gousse(s) (2g)
sel
1/8 trait (0g)
lait d'amande non sucré
2 c. à s. (mL)
Basilic séché
1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sub aux boulettes véganes

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)
sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
boulettes végétaliennes surgelées
2 boulette(s) (60g)

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.

Raisins

174 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



raisins
3 tasse (276g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Seitan simple

4 oz - 244 kcal ● 30g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan

4 oz (113g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan

1/2 livres (227g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

boulettes végétaliennes surgelées

1 1/2 boulette(s) (45g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes

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

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

boulettes végétaliennes surgelées

3 boulette(s) (90g)

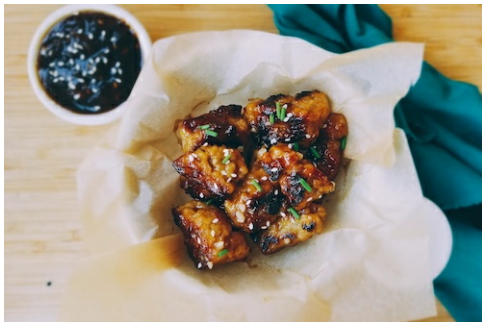
1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

seitan

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

4 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.

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes
4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.
-