

Meal Plan - Menu régime végan jeûne intermittent de 1200 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 1202 kcal ● 107g protéine (36%) ● 33g lipides (25%) ● 103g glucides (34%) ● 16g fibres (5%)

Déjeuner

485 kcal, 26g de protéines, 61g glucides nets, 11g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Pain pita

1 1/2 pita(s)- 117 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal

Dîner

500 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Gyro de seitan végan

1 gyro(s)- 415 kcal



Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

1181 kcal ● 97g protéine (33%) ● 41g lipides (31%) ● 82g glucides (28%) ● 25g fibres (8%)

Déjeuner

540 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



Salade edamame et betterave

171 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

Dîner

425 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 24g de lipides



Tofu épice sriracha-cacahuète

341 kcal



Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1243 kcal ● 95g protéine (30%) ● 29g lipides (21%) ● 114g glucides (37%) ● 38g fibres (12%)

Déjeuner

540 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 16g de lipides



Salade edamame et betterave

171 kcal



Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 12g de lipides



Succotash aux haricots blancs

485 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1204 kcal ● 95g protéine (32%) ● 18g lipides (13%) ● 136g glucides (45%) ● 31g fibres (10%)

Déjeuner

500 kcal, 28g de protéines, 74g glucides nets, 4g de lipides



Soupe de lentilles et légumes

370 kcal



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

485 kcal, 19g de protéines, 60g glucides nets, 12g de lipides



Succotash aux haricots blancs

485 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1236 kcal ● 104g protéine (34%) ● 53g lipides (39%) ● 68g glucides (22%) ● 17g fibres (5%)

Déjeuner

455 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal



Chou kale sauté

61 kcal

Dîner

565 kcal, 31g de protéines, 54g glucides nets, 22g de lipides



Maïs

185 kcal



Piccata de tofu végan

380 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1158 kcal ● 113g protéine (39%) ● 30g lipides (23%) ● 89g glucides (31%) ● 22g fibres (8%)

Déjeuner

510 kcal, 24g de protéines, 73g glucides nets, 11g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Dîner

430 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Émiettés végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

1158 kcal ● 113g protéine (39%) ● 30g lipides (23%) ● 89g glucides (31%) ● 22g fibres (8%)

Déjeuner

510 kcal, 24g de protéines, 73g glucides nets, 11g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

442 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Dîner

430 kcal, 40g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Émiettés végétaliens

2 tasse(s)- 292 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau
14 1/2 tasse(s) (3454mL)
- lait d'amande non sucré
4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
- origan séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- câpres
1 1/2 c. à s., égoutté (13g)
- sel
1/4 trait (0g)
- Basilic séché
1 c. à café, moulu (1g)

Graisses et huiles

- huile
2 1/4 oz (mL)
- vinaigrette
5 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon rouge
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (88g)
- tomates
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (273g)
- concombre
1 concombre (21 cm) (326g)
- légumes mélangés surgelés
16 1/2 oz (467g)
- Ail
4 gousse(s) (12g)
- edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- Grains de maïs surgelés
3 tasse (385g)
- poivron
1 1/2 moyen (179g)

Autre

- ranch végétalien
1 1/2 oz (mL)
- lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)
- sauce teriyaki
5 c. à s. (mL)
- sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
- mélange de jeunes pousses
8 tasse (240g)
- levure nutritionnelle
2/3 c. à soupe (2g)
- beurre végane
1 1/2 c. à soupe (21g)

Céréales et pâtes

- seitan
1/3 livres (132g)
- riz blanc à grain long
1/4 tasse (39g)
- féculle de maïs
1 1/2 c. à café (4g)
- pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
- sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
- tofu ferme
1 1/2 livres (723g)
- pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- haricots blancs (en conserve)
1 1/2 tasse (393g)
- lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- tempeh
4 oz (113g)
- miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
3 c. à soupe (mL)

- échalotes
2 1/4 gousse(s) (128g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1 2/3 tasse, haché (67g)
- Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Produits de boulangerie

- pain pita
1/3 paquet (92g)
 - pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 pita(s) portions

pain pita
1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



huile
1/6 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 2/3 c. à c. (mL)
légumes mélangés surgelés
1/6 paquet (285 g chacun) (48g)
riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)
seitan, coupé en lanières
2 oz (57g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Soupe de lentilles et légumes

370 kcal ● 23g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 13g fibres



lentilles crues

1/3 tasse (64g)

bouillon de légumes

1 1/3 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2/3 tasse, haché (27g)

levure nutritionnelle

2/3 c. à soupe (2g)

Ail

2/3 gousse(s) (2g)

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

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.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 morceau(x) portions

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)



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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

393 kcal ● 24g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

ranch végétalien

2 c. à s. (mL)

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 ranch végétalien.

Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

6 oz (171g)

tofu ferme

1/2 paquet (454 g) (227g)

Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

Ail

1 gousse(s) (3g)

sel

1/4 trait (0g)

lait d'amande non sucré

4 c. à s. (mL)

Basilic séché

1 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.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (123g)

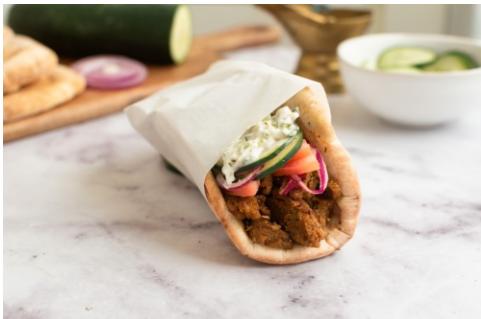
1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Gyro de seitan végan

1 gyro(s) - 415 kcal ● 26g protéine ● 16g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Donne 1 gyro(s) portions

cumin moulu
1/3 c. à café (1g)
origan séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
oignon rouge
2 tranche, fine (18g)
pain pita
1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)
ranch végétalien
1 c. à soupe (mL)
tomates, finement tranché
1/3 tomate Roma (27g)
seitan, finement tranché
2 2/3 oz (76g)
concombre, finement tranché
1/8 concombre (21 cm) (25g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant par endroits, environ 4 à 6 minutes.

Assaisonnez d'origan, de cumin, de sel et de poivre et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.

2. Garnissez les pitas de seitan, concombre, oignon et tomate. Arrosez de sauce ranch végane. Repliez et servez.

Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

lait de soja non sucré
1 tasse(s) (mL)

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

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Tofu épice sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)
Ail, haché
1 gousse (3g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Donne 3/8 tasse de riz cuit portions

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Succotash aux haricots blancs

485 kcal ● 19g protéine ● 12g lipides ● 60g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
3/4 tasse (197g)
Grains de maïs surgelés, décongelé
3/4 tasse (102g)
poivron, finement haché
3/4 moyen (89g)
échalotes, haché finement
3/4 gousse(s) (43g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 1/2 tasse (393g)
Grains de maïs surgelés, décongelé
1 1/2 tasse (204g)
poivron, finement haché
1 1/2 moyen (179g)
échalotes, haché finement
1 1/2 gousse(s) (85g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Piccata de tofu végan

380 kcal ● 25g protéine ● 21g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
fécule de maïs
1 1/2 c. à café (4g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
beurre végane
1 1/2 c. à soupe (21g)
câpres
1 1/2 c. à s., égoutté (13g)
bouillon de légumes, réchauffé
3/4 tasse(s) (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
échalotes, finement tranché
3/4 gousse(s) (43g)
tofu ferme, coupé en planches
2/3 livres (298g)

1. Dans un bol, fouettez le bouillon de légumes tiède, la féculle de maïs et le jus de citron.
Réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez les tranches de tofu d'une pincée de sel et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, 4 à 6 minutes de chaque côté. Transférez le tofu sur une assiette, couvrez pour garder au chaud. Essuyez la poêle.\r\nDans la même poêle, faites fondre le beurre végétal à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote et une pincée de sel et de poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Incorporez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement, 2 à 3 minutes. Incorporez les câpres.\r\nRemettez le tofu croustillant dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez chauffer 1 à 2 minutes, puis servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

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

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.

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.