

Meal Plan - Menu régime vegan jeûne intermittent de 1300 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

1344 kcal ● 97g protéine (29%) ● 65g lipides (44%) ● 67g glucides (20%) ● 26g fibres (8%)

Déjeuner

540 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 37g de lipides



Pistaches

188 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal

Dîner

585 kcal, 34g de protéines, 46g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

1350 kcal ● 91g protéine (27%) ● 64g lipides (42%) ● 71g glucides (21%) ● 33g fibres (10%)

Déjeuner

540 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 37g de lipides



Pistaches

188 kcal



Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal

Dîner

590 kcal, 28g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Yaourt au lait de soja

1 pot- 136 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1255 kcal ● 105g protéine (33%) ● 34g lipides (24%) ● 115g glucides (37%) ● 19g fibres (6%)

Déjeuner

525 kcal, 11g de protéines, 91g glucides nets, 10g de lipides



Soupe de tomate
2 boîte(s)- 421 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

515 kcal, 46g de protéines, 22g glucides nets, 23g de lipides



Seitan simple
5 oz- 305 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Day 4

1255 kcal ● 105g protéine (33%) ● 34g lipides (24%) ● 115g glucides (37%) ● 19g fibres (6%)

Déjeuner

525 kcal, 11g de protéines, 91g glucides nets, 10g de lipides



Soupe de tomate
2 boîte(s)- 421 kcal



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

515 kcal, 46g de protéines, 22g glucides nets, 23g de lipides



Seitan simple
5 oz- 305 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Day 5

1328 kcal ● 92g protéine (28%) ● 52g lipides (35%) ● 93g glucides (28%) ● 32g fibres (10%)

Déjeuner

570 kcal, 17g de protéines, 38g glucides nets, 33g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Salade de haricots verts, betterave et pepitas
360 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

540 kcal, 26g de protéines, 53g glucides nets, 17g de lipides



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Bowl taco au tempeh
370 kcal

Day 6

1287 kcal ● 92g protéine (29%) ● 40g lipides (28%) ● 111g glucides (34%) ● 29g fibres (9%)

Déjeuner

525 kcal, 18g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 527 kcal

Dîner

540 kcal, 26g de protéines, 53g glucides nets, 17g de lipides



Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



Bowl taco au tempeh

370 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

1269 kcal ● 92g protéine (29%) ● 56g lipides (40%) ● 78g glucides (25%) ● 21g fibres (7%)

Déjeuner

525 kcal, 18g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s)- 527 kcal

Dîner

525 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 33g de lipides



Parmesan de tofu végétal

1 plaques de tofu- 349 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
16 tasse(s) (3791mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
2 oz (52g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (436g)
- ☐ kiwi
2 fruit (138g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
1 1/2 tasse de feuilles, entières (36g)
- ☐ sel
5 g (5g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1 1/3 c. à soupe (11g)
- ☐ romarin séché
3/4 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
15 tomates cerises (255g)
- ☐ courgette
1 1/2 grand (485g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)
- ☐ Brocoli surgelé
8 1/2 tasse (774g)
- ☐ haricots verts frais
1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
8 1/2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
2/3 tasse (127g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ fécule de maïs
1/2 c. à soupe (4g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
4 boîte (300 g) (1192g)
- ☐ salsa
4 c. à soupe (72g)
- ☐ sauce pour pizza
1 1/2 c. à soupe (24g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)
- ☐ tempeh
1/3 livres (151g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
2/3 tasse (161g)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (198g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 tranche(s) (192g)

☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

1 1/2 betterave(s) (75g)

☐ champignons

1/4 livres (128g)

Autre

☐ mélange de jeunes pousses

12 2/3 tasse (380g)

☐ saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

☐ yaourt au lait de soja

1 pot(s) (150g)

☐ fromage végétalien râpé

7 oz (196g)

☐ levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Zoodles avec sauce à l'avocat

353 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
basilic frais
3/4 tasse de feuilles, entières (18g)
tomates, coupé en deux
7 1/2 tomates cerises (128g)
courgette
3/4 grand (242g)
avocats, pelé et épépiné
3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
jus de citron
4 1/2 c. à soupe (mL)
basilic frais
1 1/2 tasse de feuilles, entières (36g)
tomates, coupé en deux
15 tomates cerises (255g)
courgette
1 1/2 grand (485g)
avocats, pelé et épépiné
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. À l'aide d'un spiraliseur ou d'un épluche-légumes, réalisez les nouilles de courgette.
2. Mettez l'eau, le jus de citron, l'avocat et le basilic dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dans un bol, mélangez les nouilles de courgette, les tomates et la sauce et remuez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Salez et poivrez selon votre goût. Servez.
4. Remarque : bien que cette recette soit meilleure fraîche, elle se conserve au réfrigérateur pendant un jour ou deux.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**
2 boîte (300 g) (596g)

Pour les 2 repas :

**soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)**
4 boîte (300 g) (1192g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 2 kiwi portions

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)



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

Salade de haricots verts, betterave et pepitas

360 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 20g glucides ● 7g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

haricots verts frais, extrémités coupées et jetées

1 tasse, morceaux de 1,25 cm (113g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 1/2 betterave(s) (75g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich au fromage végétal, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 527 kcal ● 18g protéine ● 22g lipides ● 56g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

romarin séché

3/8 c. à café (0g)

champignons

2 1/4 oz (64g)

pain

3 tranche(s) (96g)

fromage végétalien râpé

3/4 tasse (84g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

Pour les 2 repas :

romarin séché

3/4 c. à café (1g)

champignons

1/4 livres (128g)

pain

6 tranche(s) (192g)

fromage végétalien râpé

1 1/2 tasse (168g)

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 végétal, 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

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



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.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 tasse, haché (40g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

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.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

Yaourt au lait de soja

1 pot - 136 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

yaourt au lait de soja

1 pot(s) (150g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
10 oz (284g)
huile
2 1/2 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz brun

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/2 tasse (95g)

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.

Bowl taco au tempeh

370 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
2 2/3 oz (76g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
2/3 c. à soupe (6g)
mélange de jeunes pousses
1/3 tasse (10g)
salsa
2 c. à soupe (36g)
haricots frits (refried beans)
1/3 tasse (81g)
huile
1/3 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1/3 avocat(s) (67g)

Pour les 2 repas :

tempeh
1/3 livres (151g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 1/3 c. à soupe (11g)
mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
salsa
4 c. à soupe (72g)
haricots frits (refried beans)
2/3 tasse (161g)
huile
2/3 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
2/3 avocat(s) (134g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Parmesan de tofu végétan

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 19g protéine ● 22g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 plaques de tofu portions

sauce pour pizza

1 1/2 c. à soupe (24g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

fécule de maïs

1/2 c. à soupe (4g)

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

fromage végétalien râpé

1 oz (28g)

tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
Coupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).
Dans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.
Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.
Transférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage végétal.
Rôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

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.
-