

# Meal Plan - Menu régime végétarien pour le jeûne intermittent de 2100 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

2083 kcal ● 182g protéine (35%) ● 72g lipides (31%) ● 142g glucides (27%) ● 35g fibres (7%)

### Déjeuner

920 kcal, 59g de protéines, 89g glucides nets, 29g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)  
10 tender(s)- 571 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)  
350 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

890 kcal, 63g de protéines, 50g glucides nets, 41g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)  
720 kcal



[Lait de soja](#)  
2 tasse(s)- 169 kcal

## Day 2

2083 kcal ● 182g protéine (35%) ● 72g lipides (31%) ● 142g glucides (27%) ● 35g fibres (7%)

### Déjeuner

920 kcal, 59g de protéines, 89g glucides nets, 29g de lipides



[Tenders de poulet croustillants](#)  
10 tender(s)- 571 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)  
350 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

890 kcal, 63g de protéines, 50g glucides nets, 41g de lipides



[Saucisse vegan et légumes sur plaque](#)  
720 kcal



[Lait de soja](#)  
2 tasse(s)- 169 kcal

## Day 3

2035 kcal ● 150g protéine (29%) ● 55g lipides (24%) ● 189g glucides (37%) ● 47g fibres (9%)

### Déjeuner

865 kcal, 59g de protéines, 86g glucides nets, 15g de lipides



Pâtes de lentilles

673 kcal



Lait de soja

2 1/4 tasse(s)- 191 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

900 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides



Curry de tofu avec riz

748 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

## Day 4

2097 kcal ● 133g protéine (25%) ● 60g lipides (26%) ● 200g glucides (38%) ● 55g fibres (10%)

### Déjeuner

925 kcal, 43g de protéines, 97g glucides nets, 21g de lipides



Ragoût fumé de haricots noirs

714 kcal



Salade de tomates et concombre

212 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

900 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides



Curry de tofu avec riz

748 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

## Day 5

2057 kcal ● 139g protéine (27%) ● 41g lipides (18%) ● 209g glucides (41%) ● 73g fibres (14%)

### Déjeuner

925 kcal, 43g de protéines, 97g glucides nets, 21g de lipides



Ragoût fumé de haricots noirs

714 kcal



Salade de tomates et concombre

212 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

860 kcal, 36g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal



Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal

## Day 6

2115 kcal ● 159g protéine (30%) ● 66g lipides (28%) ● 175g glucides (33%) ● 46g fibres (9%)

### Déjeuner

985 kcal, 62g de protéines, 63g glucides nets, 46g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



**Graines de citrouille**  
366 kcal

### Dîner

860 kcal, 36g de protéines, 109g glucides nets, 19g de lipides



**Petit pain**  
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



**Cassoulet aux haricots blancs**  
577 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
128 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

2084 kcal ● 153g protéine (29%) ● 73g lipides (31%) ● 159g glucides (30%) ● 46g fibres (9%)

### Déjeuner

985 kcal, 62g de protéines, 63g glucides nets, 46g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



**Graines de citrouille**  
366 kcal

### Dîner

830 kcal, 30g de protéines, 94g glucides nets, 25g de lipides



**Zoodles marinara**  
450 kcal



**Pain à l'ail végétan simple**  
3 tranche(s)- 378 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/2 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 c. à café (mL)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- ☐ lait de soja non sucré  
6 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
20 morceaux (510g)
- ☐ sauce curry  
1 pot (425 g) (425g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (335g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)
- ☐ tomates en dés  
1 1/4 boîte(s) (525g)
- ☐ paprika fumé  
2 1/2 cuillère à café (6g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes  
6 1/2 moyen (399g)
- ☐ brocoli  
3 tasse, haché (273g)
- ☐ pommes de terre  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- ☐ ketchup  
5 c. à soupe (85g)
- ☐ oignon  
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (305g)
- ☐ tomates  
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (865g)
- ☐ persil frais  
4 1/2 brins (5g)
- ☐ concentré de tomate  
1 1/4 c. à soupe (20g)
- ☐ Ail  
8 1/2 gousse(s) (26g)
- ☐ oignon rouge  
1 1/2 petit (105g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ cumin moulu  
1 1/4 c. à café (3g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 pot (680 g) (744g)
- ☐ bouillon de légumes  
3 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
5 boîte (~539 g) (2630g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ tofu ferme  
1 livres (454g)
- ☐ haricots noirs  
2 1/2 boîte(s) (1098g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 1/2 boîte(s) (659g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1 tasse (185g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

☐ **concombre**  
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)

☐ **céleri cru**  
3 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(140g)

☐ **courgette**  
4 moyen (784g)

☐ **pain**  
3 tranche (96g)

### **Produits à base de noix et de graines**

☐ **graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**

10 morceaux (255g)

**ketchup**

2 1/2 c. à soupe (43g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**

20 morceaux (510g)

**ketchup**

5 c. à soupe (85g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte(s) (336g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 1/2 boîte(s) (672g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/4 petit (53g)

**tomates, coupé en deux**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

**persil frais, haché**

4 1/2 brins (5g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

### Lait de soja

2 1/4 tasse(s) - 191 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**  
2 1/4 tasse(s) (mL)

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



## Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Ragoût fumé de haricots noirs

714 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 75g glucides ● 40g fibres



Pour un seul repas :

**tomates en dés**  
5/8 boîte(s) (263g)  
**concentré de tomate**  
5/8 c. à soupe (10g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 1/4 tasse(s) (mL)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**paprika fumé**  
1 1/4 cuillère à café (3g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
1 1/4 boîte(s) (549g)  
**oignon, coupé en dés**  
5/8 petit (44g)  
**Ail, haché**  
1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**tomates en dés**  
1 1/4 boîte(s) (525g)  
**concentré de tomate**  
1 1/4 c. à soupe (20g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
2 1/2 tasse(s) (mL)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**paprika fumé**  
2 1/2 cuillère à café (6g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
2 1/2 boîte(s) (1098g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/4 petit (88g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.  
Ajoutez les épices et remuez en les torréfiant environ 1 minute.  
Ajoutez le bouillon, les haricots, les tomates et la pâte de tomate. Remuez et laissez mijoter 15 minutes.  
Assaisonnez de sel/poivre selon le goût.  
Ajoutez un trait de jus de citron vert et servez.

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
6 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
1 1/2 petit (105g)  
**concombre, tranché finement**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)  
**tomates, tranché finement**  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

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

2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

Pour les 2 repas :

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

5 boîte (~539 g) (2630g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non  
salées**

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non  
salées**

1 tasse (118g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**carottes, tranché**  
1 1/2 moyen (92g)  
**brocoli, haché**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 saucisse (150g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

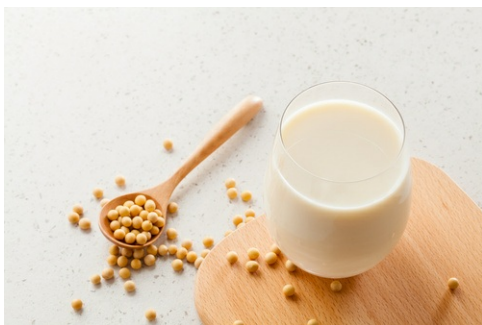
Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)  
**carottes, tranché**  
3 moyen (183g)  
**brocoli, haché**  
3 tasse, haché (273g)  
**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3 saucisse (300g)  
**pommes de terre, coupé en quartiers**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

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.

### Lait de soja

2 tasse(s) - 169 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
4 tasse(s) (mL)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Curry de tofu avec riz

748 kcal ● 27g protéine ● 29g lipides ● 90g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sauce curry**

1/2 pot (425 g) (213g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**tofu ferme**

1/2 livres (227g)

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

Pour les 2 repas :

**sauce curry**

1 pot (425 g) (425g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**tofu ferme**

1 livres (454g)

**riz blanc à grain long**

1 tasse (185g)

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Égoutter et rincer le tofu. L'essorer doucement pour enlever l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes de la taille d'une bouchée.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajouter le tofu et ne pas remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 5 minutes.
5. Puis remuer doucement et continuer la cuisson jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
6. Verser la sauce curry. Porter à frémissement et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
7. Servir le curry de tofu sur le riz.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

Pour les 2 repas :

#### Petit pain

4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(112g)

1. Dégustez.

### Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

#### bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

#### carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

#### oignon, coupé en dés

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

#### Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

#### haricots blancs (en conserve),

#### égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

Pour les 2 repas :

#### bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

#### carottes, épluché et tranché

3 grand (216g)

#### oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

#### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

#### haricots blancs (en conserve),

#### égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

128 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres





Pour un seul repas :

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 paquet (156 g) (78g)

**concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**mélange de jeunes pousses**

1 paquet (156 g) (155g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Zoodles marinara

450 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 56g glucides ● 20g fibres



**sauce pour pâtes**

2 tasse (520g)

**courgette**

4 moyen (784g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

### Pain à l'ail végétan simple

3 tranche(s) - 378 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tranche(s) portions

**pain**

3 tranche (96g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Ail, haché finement**

3 gousse(s) (9g)

1. Versez l'huile sur le pain, saupoudrez d'ail et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit doré.

---

## 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.
-