

# Meal Plan - Menu régime vegan 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** 2580 kcal ● 197g protéine (31%) ● 84g lipides (29%) ● 224g glucides (35%) ● 33g fibres (5%)

## Déjeuner

1100 kcal, 89g de protéines, 43g glucides nets, 58g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal



**Lait de soja**  
2 1/3 tasse(s)- 198 kcal

## Dîner

1155 kcal, 36g de protéines, 178g glucides nets, 25g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
851 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
302 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 2** 2631 kcal ● 192g protéine (29%) ● 145g lipides (50%) ● 86g glucides (13%) ● 53g fibres (8%)

## Déjeuner

1100 kcal, 89g de protéines, 43g glucides nets, 58g de lipides



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
2 1/2 saucisse(s)- 902 kcal



**Lait de soja**  
2 1/3 tasse(s)- 198 kcal

## Dîner

1205 kcal, 30g de protéines, 40g glucides nets, 86g de lipides



**Mélange de noix**  
1/2 tasse(s)- 381 kcal



**Zoodles avec sauce à l'avocat**  
824 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 3** 2567 kcal ● 266g protéine (42%) ● 50g lipides (18%) ● 215g glucides (34%) ● 48g fibres (7%)

## Déjeuner

1055 kcal, 113g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**  
14 once(s) de seitan- 1041 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

## Dîner

1185 kcal, 80g de protéines, 145g glucides nets, 13g de lipides



**Chili végétalien simple**  
1072 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 4** 2567 kcal ● 266g protéine (42%) ● 50g lipides (18%) ● 215g glucides (34%) ● 48g fibres (7%)

## Déjeuner

1055 kcal, 113g de protéines, 67g glucides nets, 35g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**  
14 once(s) de seitan- 1041 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

## Dîner

1185 kcal, 80g de protéines, 145g glucides nets, 13g de lipides



**Chili végétalien simple**  
1072 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

**Day 5** 2584 kcal ● 180g protéine (28%) ● 72g lipides (25%) ● 240g glucides (37%) ● 65g fibres (10%)

## Déjeuner

1115 kcal, 46g de protéines, 143g glucides nets, 29g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
885 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal

## Dîner

1140 kcal, 61g de protéines, 94g glucides nets, 41g de lipides



**Bowl taco au tempeh**  
924 kcal



**Riz blanc**  
1 tasse de riz cuit- 218 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 6

2553 kcal ● 173g protéine (27%) ● 151g lipides (53%) ● 85g glucides (13%) ● 40g fibres (6%)

### Déjeuner

1140 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 87g de lipides



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**  
853 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
288 kcal

### Dîner

1085 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



**Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu**  
938 kcal



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 7

2553 kcal ● 173g protéine (27%) ● 151g lipides (53%) ● 85g glucides (13%) ● 40g fibres (6%)

### Déjeuner

1140 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 87g de lipides



**Tofu en croûte de noix (végétalien)**  
853 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
288 kcal

### Dîner

1085 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



**Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu**  
938 kcal



**Lait de soja**  
1 3/4 tasse(s)- 148 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau**  
22 1/4 tasse(s) (5329mL)

## Autre

- chou-fleur surgelé**  
3 3/4 tasse (425g)
- saucisse végétalienne**  
5 saucisse (500g)
- lait de soja non sucré**  
8 tasse(s) (mL)
- mélange de jeunes pousses**  
7 tasse (205g)
- tomates en dés**  
1 1/4 boîte 795 g (993g)
- sauce teriyaki**  
14 c. à soupe (mL)
- boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)
- sauce curry**  
3 tasse (850g)

## Graisses et huiles

- huile**  
4 oz (mL)
- vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane**  
6 c. à soupe (90g)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon**  
3 3/4 petit (263g)
- tomates**  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (447g)
- courgette**  
4 3/4 grand (1534g)
- céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
1 3/4 botte (298g)
- chou-fleur**  
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- Ail**  
6 gousse(s) (18g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes**  
3/4 pot (680 g) (504g)
- salsa**  
5 c. à soupe (90g)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix**  
1/2 tasse (59g)
- noix (anglaises)**  
1 tasse, haché (116g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron**  
3 fl oz (mL)
- avocats**  
4 1/3 avocat(s) (871g)
- jus de fruit**  
16 fl oz (mL)
- citron**  
1 3/4 petit (102g)

## Épices et herbes

- basilic frais**  
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 2/3 sachet (58g)
- moutarde de Dijon**  
3 c. à soupe (45g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien**  
1 1/4 paquet (340 g) (425g)
- haricots pour chili**  
1 1/4 boîte (~454 g) (560g)
- haricots blancs (en conserve)**  
1 1/4 boîte(s) (549g)
- tempeh**  
6 2/3 oz (189g)
- haricots frits (refried beans)**  
13 1/4 c. à s. (202g)
- tofu ferme**  
3 livres (1360g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**  
3/4 livres (342g)
  - seitan**  
1 3/4 livres (794g)
  - riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 1/2 saucisse(s) - 902 kcal ● 73g protéine ● 48g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur surgelé**  
2 tasse (213g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
2 1/2 saucisse (250g)  
**oignon, tranché finement**  
1 1/4 petit (88g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**  
3 3/4 tasse (425g)  
**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
5 saucisse (500g)  
**oignon, tranché finement**  
2 1/2 petit (175g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

### Lait de soja

2 1/3 tasse(s) - 198 kcal ● 16g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**lait de soja non sucré**  
2 1/3 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**lait de soja non sucré**  
4 2/3 tasse(s) (mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Ailes de seitan teriyaki

14 once(s) de seitan - 1041 kcal ● 113g protéine ● 35g lipides ● 66g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
14 oz (397g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
7 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan**  
1 3/4 livres (794g)  
**huile**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
14 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 enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Spaghetti et boulettes sans viande

885 kcal ● 42g protéine ● 14g lipides ● 134g glucides ● 14g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/3 livres (152g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)

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

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu en croûte de noix (végétalien)

853 kcal ● 39g protéine ● 68g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**mayonnaise végane**  
3 c. à soupe (45g)  
**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, haché (58g)  
**tofu ferme, égoutté**  
3/4 livres (340g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
3 c. à soupe (45g)  
**mayonnaise végane**  
6 c. à soupe (90g)  
**noix (anglaises)**  
1 tasse, haché (116g)  
**tofu ferme, égoutté**  
1 1/2 livres (680g)  
**Ail, coupé en dés**  
6 gousse(s) (18g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/8 botte (106g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**citron, pressé**  
5/8 petit (36g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 1/4 botte (213g)  
**avocats, haché**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**citron, pressé**  
1 1/4 petit (73g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pâtes avec sauce du commerce

851 kcal ● 29g protéine ● 6g lipides ● 157g glucides ● 13g fibres



pâtes sèches non cuites

6 2/3 oz (190g)

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (280g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.

2. Nappez de sauce et dégustez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



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 2 ↗

Consommer les jour 2

### Mélange de noix

1/2 tasse(s) - 381 kcal ● 12g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

mélange de noix

1/2 tasse (59g)

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

### Zoodles avec sauce à l'avocat

824 kcal ● 18g protéine ● 54g lipides ● 31g glucides ● 34g fibres



**eau**  
5/8 tasse(s) (140mL)  
**jus de citron**  
5 1/4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 3/4 tasse de feuilles, entières (42g)  
**tomates, coupé en deux**  
17 1/2 tomates cerises (298g)  
**courgette**  
1 3/4 grand (565g)  
**avocats, pelé et épépiné**  
1 3/4 avocat(s) (352g)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chili végétalien simple

1072 kcal ● 79g protéine ● 13g lipides ● 120g glucides ● 41g fibres



Pour un seul repas :

**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
5/8 sachet (22g)  
**miettes de burger végétarien**  
5/8 paquet (340 g) (213g)  
**tomates en dés**  
5/8 boîte 795 g (496g)  
**oignon, coupé en dés**  
5/8 petit (44g)  
**haricots pour chili, avec liquide**  
5/8 boîte (~454 g) (280g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté**  
5/8 boîte(s) (274g)

Pour les 2 repas :

**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 1/4 sachet (44g)  
**miettes de burger végétarien**  
1 1/4 paquet (340 g) (425g)  
**tomates en dés**  
1 1/4 boîte 795 g (993g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/4 petit (88g)  
**haricots pour chili, avec liquide**  
1 1/4 boîte (~454 g) (560g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté**  
1 1/4 boîte(s) (549g)

1. Mélangez les tomates, l'oignon, les haricots blancs, les haricots chili et le mélange d'épices tacos dans une grande casserole à feu moyen. Portez à ébullition.
2. Baissez le feu, incorporez les miettes de burger et continuez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Bowl taco au tempeh

924 kcal ● 57g protéine ● 40g lipides ● 46g glucides ● 38g fibres



#### tempeh

6 2/3 oz (189g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 2/3 c. à soupe (14g)

#### mélange de jeunes pousses

13 1/3 c. à s. (25g)

#### salsa

5 c. à soupe (90g)

#### haricots frits (refried beans)

13 1/3 c. à s. (202g)

#### huile

5/6 c. à café (mL)

#### avocats, coupé en cubes

5/6 avocat(s) (168g)

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.

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse de riz cuit portions

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol de curry aux nouilles de courgette et tofu

938 kcal ● 43g protéine ● 55g lipides ● 51g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**courgette**

1 1/2 grand (485g)

**sauce curry**

1 1/2 tasse (425g)

**chou-fleur, coupé en morceaux**

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

**tofu ferme, égoutté, rincé et**

**tamponné pour sécher**

3/4 paquet (454 g) (340g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**courgette**

3 grand (969g)

**sauce curry**

3 tasse (850g)

**chou-fleur, coupé en morceaux**

1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)

**tofu ferme, égoutté, rincé et**

**tamponné pour sécher**

1 1/2 paquet (454 g) (680g)

1. Enveloppez le tofu dans un torchon propre. Placez un gros livre dessus pendant 5 minutes pour aider à éliminer l'excès d'eau. Coupez ensuite en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez.
3. Réchauffez la sauce curry au micro-ondes ou dans une casserole. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette à l'aide d'un spiraliseur ou d'un épice-légumes.
4. Mettez les nouilles dans un bol avec le chou-fleur et le tofu. Versez la sauce curry par-dessus et servez.

### Lait de soja

1 3/4 tasse(s) - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**lait de soja non sucré**  
1 3/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :  
**lait de soja non sucré**  
3 1/2 tasse(s) (mL)

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

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :  
**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)  
**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)

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