

# Meal Plan - Menu régime végétan de jeûne intermittent à 2700 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** 2718 kcal ● 191g protéine (28%) ● 122g lipides (40%) ● 147g glucides (22%) ● 67g fibres (10%)

## Déjeuner

1160 kcal, 66g de protéines, 42g glucides nets, 70g de lipides



**Tempah façon buffalo avec ranch végétalien**  
981 kcal



**Maïs et haricots de Lima sautés**  
179 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Dîner

1230 kcal, 53g de protéines, 102g glucides nets, 50g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
818 kcal



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal

**Day 2** 2709 kcal ● 214g protéine (32%) ● 99g lipides (33%) ● 185g glucides (27%) ● 55g fibres (8%)

## Déjeuner

1150 kcal, 89g de protéines, 80g glucides nets, 47g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Wedges de patate douce**  
347 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Dîner

1230 kcal, 53g de protéines, 102g glucides nets, 50g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Soupe pois chiches & chou kale**  
818 kcal



**Yaourt d'amande**  
1 pot(s)- 191 kcal

## Day 3

2637 kcal ● 234g protéine (35%) ● 116g lipides (39%) ● 119g glucides (18%) ● 46g fibres (7%)

### Déjeuner

1150 kcal, 89g de protéines, 80g glucides nets, 47g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Wedges de patate douce**  
347 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1160 kcal, 73g de protéines, 36g glucides nets, 67g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
843 kcal



**Graines de tournesol**  
316 kcal

## Day 4

2642 kcal ● 201g protéine (30%) ● 113g lipides (39%) ● 152g glucides (23%) ● 52g fibres (8%)

### Déjeuner

1155 kcal, 56g de protéines, 113g glucides nets, 45g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
2 boîte(s)- 494 kcal



**Grilled cheese végétal**  
2 sandwich(s)- 662 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1160 kcal, 73g de protéines, 36g glucides nets, 67g de lipides



**Crack slaw au tempeh**  
843 kcal



**Graines de tournesol**  
316 kcal

## Day 5

2742 kcal ● 197g protéine (29%) ● 68g lipides (22%) ● 238g glucides (35%) ● 97g fibres (14%)

### Déjeuner

1155 kcal, 56g de protéines, 113g glucides nets, 45g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
2 boîte(s)- 494 kcal



**Grilled cheese végétal**  
2 sandwich(s)- 662 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Dîner

1260 kcal, 69g de protéines, 122g glucides nets, 22g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal



**Soupe aux haricots noirs et salsa**  
1158 kcal

## Day 6

2671 kcal ● 197g protéine (29%) ● 75g lipides (25%) ● 236g glucides (35%) ● 66g fibres (10%)

### Déjeuner

1180 kcal, 82g de protéines, 93g glucides nets, 37g de lipides



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**

12 wrap(s) de laitue- 987 kcal



**Yaourt d'amande**

1 pot(s)- 191 kcal

### Dîner

1165 kcal, 43g de protéines, 140g glucides nets, 37g de lipides



**Soupe marocaine aux pois chiches**

525 kcal



**Lentilles**

289 kcal



**Chips de tortilla**

352 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Day 7

2671 kcal ● 197g protéine (29%) ● 75g lipides (25%) ● 236g glucides (35%) ● 66g fibres (10%)

### Déjeuner

1180 kcal, 82g de protéines, 93g glucides nets, 37g de lipides



**Wrap de laitue au tempeh barbecue**

12 wrap(s) de laitue- 987 kcal



**Yaourt d'amande**

1 pot(s)- 191 kcal

### Dîner

1165 kcal, 43g de protéines, 140g glucides nets, 37g de lipides



**Soupe marocaine aux pois chiches**

525 kcal



**Lentilles**

289 kcal



**Chips de tortilla**

352 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

3 dose- 327 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
24 1/3 tasse(s) (5827mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
5 oz (147g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
17 2/3 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
5 c. à s. (mL)
- ☐ sauce piquante  
4 c. à café (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ salsa  
1 tasse (293g)
- ☐ sauce barbecue  
12 c. à soupe (204g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
6 tasse, haché (240g)
- ☐ Ail  
10 gousse(s) (30g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
6 c. à s. (60g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
6 c. à s. (51g)
- ☐ patates douces  
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
4 boîte(s) (1792g)
- ☐ tempeh  
3 livres (1418g)
- ☐ haricots noirs  
2 1/4 boîte(s) (988g)
- ☐ lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)

## Autre

- ☐ yaourt d'amande aromatisé  
4 contenant (600g)
- ☐ ranch végétalien  
5 c. à s. (mL)
- ☐ saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
14 tasse (1260g)
- ☐ fromage végane, tranché  
8 tranche(s) (161g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)
- ☐ tomates en dés  
1 boîte 795 g (794g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
3/4 c. à café, moulu (2g)
- ☐ sel  
1 2/3 c. à café (10g)
- ☐ cumin moulu  
5 c. à café (11g)
- ☐ paprika  
2 c. à café (5g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
8 tranche (256g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ crème aigre (sour cream)  
4 1/2 c. à soupe (54g)

## Fruits et jus de fruits

☐ laitue romaine  
24 feuille intérieure (144g)

☐ poivron  
3 petit (222g)

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

☐ oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

☐ jus de citron  
2 c. à soupe (mL)

## Collations

☐ chips de tortilla  
5 oz (142g)

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Tempeh façon buffalo avec ranch végétalien

981 kcal ● 60g protéine ● 63g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

5 c. à s. (mL)

#### tempeh, grossièrement haché

10 oz (284g)

#### ranch végétalien

5 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.

### Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### haricots lima, surgelés

6 c. à s. (60g)

#### Grains de maïs surgelés

6 c. à s. (51g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)

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

### Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.



## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

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

2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

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

4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Grilled cheese végétan

2 sandwich(s) - 662 kcal ● 20g protéine ● 31g lipides ● 67g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

4 tranche (128g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**fromage végétan, tranché**

4 tranche(s) (80g)

Pour les 2 repas :

**pain**

8 tranche (256g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**fromage végétan, tranché**

8 tranche(s) (161g)

1. Préchauffer une poêle à feu moyen-doux avec la moitié de l'huile.
2. Placer une tranche de pain dans la poêle, ajouter le fromage et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
3. Griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré - retirer de la poêle et ajouter le reste de l'huile. Retourner le sandwich et griller l'autre côté. Continuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wrap de laitue au tempeh barbecue

12 wrap(s) de laitue - 987 kcal ● 77g protéine ● 26g lipides ● 78g glucides ● 34g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
3 tasse (270g)  
**sauce barbecue**  
6 c. à soupe (102g)  
**laitue romaine**  
12 feuille intérieure (72g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
3/4 livres (340g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
1 1/2 petit (111g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
6 tasse (540g)  
**sauce barbecue**  
12 c. à soupe (204g)  
**laitue romaine**  
24 feuille intérieure (144g)  
**tempeh, coupé en cubes**  
1 1/2 livres (680g)  
**poivron, épépiné et tranché**  
3 petit (222g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.  
Mettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue.  
Mélangez pour enrober.  
Assemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

### Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Soupe pois chiches & chou kale

818 kcal ● 40g protéine ● 22g lipides ● 84g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**  
6 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
3 tasse, haché (120g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**  
12 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), coupé**  
6 tasse, haché (240g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**pois chiches en conserve, égoutté**  
3 boîte(s) (1344g)

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.

### Yaourt d'amande

1 pot(s) - 191 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt d'amande aromatisé**  
2 contenant (300g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)  
**sauce piquante**  
2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**tempeh, coupé en dés**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
8 tasse (720g)  
**sauce piquante**  
4 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
4 c. à soupe (48g)  
**huile**  
8 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
4 gousse (12g)  
**tempeh, coupé en dés**  
1 livres (454g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

### Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (99g)

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

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Salade simple de jeunes pousses

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



**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Soupe aux haricots noirs et salsa

1158 kcal ● 67g protéine ● 15g lipides ● 116g glucides ● 74g fibres



**bouillon de légumes**  
1 2/3 tasse(s) (mL)  
**haricots noirs**  
2 1/4 boîte(s) (988g)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**crème aigre (sour cream)**  
4 1/2 c. à soupe (54g)  
**salsa, avec morceaux**  
1 tasse (293g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
  2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
  3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.
-



## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe marocaine aux pois chiches

525 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 53g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

**cumin moulu**

2 c. à café (4g)

**tomates en dés**

1/2 boîte 795 g (397g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

**céleri cru, haché**

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

**oignon, haché**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

4 tasse(s) (mL)

**cumin moulu**

4 c. à café (8g)

**tomates en dés**

1 boîte 795 g (794g)

**paprika**

2 c. à café (5g)

**céleri cru, haché**

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

**oignon, haché**

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 boîte(s) (448g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajoutez les oignons et le céleri et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en remuant fréquemment, environ 10 minutes. Ajoutez le cumin et le paprika. Remuez et faites cuire 1–2 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum. Ajoutez les pois chiches, les tomates et le bouillon de légumes. Portez à légère ébullition à feu moyen et couvrez. Laissez mijoter environ 10 minutes. Ajoutez le jus de citron et sel/poivre selon votre goût. Ajoutez plus d'eau ou de bouillon si trop épais. Servir.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**eau**

1 2/3 tasse(s) (399mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**

3 1/3 tasse(s) (798mL)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

13 1/3 c. à s. (160g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Chips de tortilla

352 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 45g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**chips de tortilla**

2 1/2 oz (71g)

Pour les 2 repas :

**chips de tortilla**

5 oz (142g)

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.

---