

# Meal Plan - Menu régime végétane jeûne intermittent de 3000 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

3016 kcal ● 208g protéine (28%) ● 74g lipides (22%) ● 285g glucides (38%) ● 94g fibres (13%)

### Déjeuner

1265 kcal, 86g de protéines, 128g glucides nets, 21g de lipides



[Lait de soja](#)  
3 tasse(s)- 254 kcal



[Pâtes de lentilles](#)  
1010 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1370 kcal, 37g de protéines, 154g glucides nets, 51g de lipides



[Pâtes avec sauce du commerce](#)  
680 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
691 kcal

## Day 2

3016 kcal ● 224g protéine (30%) ● 119g lipides (36%) ● 211g glucides (28%) ● 50g fibres (7%)

### Déjeuner

1265 kcal, 102g de protéines, 54g glucides nets, 67g de lipides



[Saucisses véganes et purée de chou-fleur](#)  
3 1/2 saucisse(s)- 1263 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1370 kcal, 37g de protéines, 154g glucides nets, 51g de lipides



[Pâtes avec sauce du commerce](#)  
680 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
691 kcal

## Day 3

3015 kcal ● 200g protéine (27%) ● 76g lipides (23%) ● 297g glucides (39%) ● 85g fibres (11%)

### Déjeuner

1275 kcal, 56g de protéines, 113g glucides nets, 47g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)

1091 kcal



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1360 kcal, 60g de protéines, 181g glucides nets, 28g de lipides



[Salade composée](#)

364 kcal



[Spaghetti et boulettes sans viande](#)

996 kcal

## Day 4

3032 kcal ● 196g protéine (26%) ● 88g lipides (26%) ● 282g glucides (37%) ● 82g fibres (11%)

### Déjeuner

1275 kcal, 56g de protéines, 113g glucides nets, 47g de lipides



[Soupe pois chiches & chou kale](#)

1091 kcal



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1375 kcal, 55g de protéines, 166g glucides nets, 40g de lipides



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

1001 kcal



[Pistaches](#)

375 kcal

## Day 5

3025 kcal ● 214g protéine (28%) ● 75g lipides (22%) ● 311g glucides (41%) ● 63g fibres (8%)

### Déjeuner

1270 kcal, 74g de protéines, 142g glucides nets, 33g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal



[Sub aux boulettes véganes](#)

2 1/2 sub(s)- 1170 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



[Shake protéiné](#)

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1375 kcal, 55g de protéines, 166g glucides nets, 40g de lipides



[Bowl taboulé épicé aux pois chiches](#)

1001 kcal



[Pistaches](#)

375 kcal

## Day 6

2992 kcal ● 206g protéine (27%) ● 118g lipides (36%) ● 233g glucides (31%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1345 kcal, 35g de protéines, 133g glucides nets, 65g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Grilled cheese végétarien

3 sandwich(s)- 993 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1265 kcal, 86g de protéines, 96g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal



Tenders de poulet croustillants

15 tender(s)- 857 kcal



Lait de soja

2 1/2 tasse(s)- 212 kcal

## Day 7

2992 kcal ● 206g protéine (27%) ● 118g lipides (36%) ● 233g glucides (31%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1345 kcal, 35g de protéines, 133g glucides nets, 65g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Grilled cheese végétarien

3 sandwich(s)- 993 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Dîner

1265 kcal, 86g de protéines, 96g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal



Tenders de poulet croustillants

15 tender(s)- 857 kcal



Lait de soja

2 1/2 tasse(s)- 212 kcal



## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
16 2/3 oz (475g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
2 boîte (165 g) (301g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1 3/4 pot (680 g) (1198g)
- ☐ bouillon de légumes  
16 tasse(s) (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
29 1/4 oz (830g)
- ☐ oignon  
1 3/4 petit (123g)
- ☐ laitue romaine  
4 cœurs (2000g)
- ☐ tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (591g)
- ☐ oignon rouge  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ concombre  
1 1/4 concombre (21 cm) (389g)
- ☐ carottes  
2 1/2 moyen (151g)
- ☐ Ail  
8 gousse(s) (24g)
- ☐ persil frais  
7 1/3 brins (7g)
- ☐ ketchup  
7 1/2 c. à soupe (128g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 avocat(s) (603g)
- ☐ citron  
3 petit (174g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ orange  
4 orange (616g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

## Autre

- ☐ lait de soja non sucré  
8 tasse(s) (mL)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/2 livres (227g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
2 1/2 tasse (298g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 1/2 saucisse (350g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
14 1/2 boulette(s) (435g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
2 1/2 petit pain(s) (213g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 1/2 c. à café (3g)
- ☐ fromage végane, tranché  
12 tranche(s) (241g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
30 morceaux (765g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/4 livres (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
6 boîte(s) (2613g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1 tasse (123g)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
2 c. à café (4g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
12 tranche (384g)

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Lait de soja

3 tasse(s) - 254 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

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

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

### Pâtes de lentilles

1010 kcal ● 65g protéine ● 8g lipides ● 122g glucides ● 48g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/2 pot (680 g) (336g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/2 livres (227g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 1/2 saucisse(s) - 1263 kcal ● 102g protéine ● 67g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Donne 3 1/2 saucisse(s) portions

**chou-fleur surgelé**

2 1/2 tasse (298g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**saucisse végétalienne**

3 1/2 saucisse (350g)

**oignon, tranché finement**

1 3/4 petit (123g)

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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe pois chiches & chou kale

1091 kcal ● 54g protéine ● 29g lipides ● 112g glucides ● 42g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

8 tasse(s) (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale), coupé**

4 tasse, haché (160g)

**Ail, haché**

4 gousse(s) (12g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

2 boîte(s) (896g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

16 tasse(s) (mL)

**huile**

4 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale), coupé**

8 tasse, haché (320g)

**Ail, haché**

8 gousse(s) (24g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

4 boîte(s) (1792g)

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.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



#### vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

#### carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

#### laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

#### tomates, coupé en dés

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

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Sub aux boulettes véganes

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g protéine ● 30g lipides ● 135g glucides ● 20g fibres



Donne 2 1/2 sub(s) portions

#### petit(s) pain(s) sub

2 1/2 petit pain(s) (213g)

#### levure nutritionnelle

2 1/2 c. à café (3g)

#### sauce pour pâtes

10 c. à s. (163g)

#### boulettes végétaliennes surgelées

10 boulette(s) (300g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### orange

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

#### orange

4 orange (616g)

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

## Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

## Grilled cheese végétarien

3 sandwich(s) - 993 kcal ● 30g protéine ● 47g lipides ● 101g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**fromage végétarien, tranché**  
6 tranche(s) (121g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
12 tranche (384g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**fromage végétarien, tranché**  
12 tranche(s) (241g)

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.
-

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**

1/3 livres (152g)

**sauce pour pâtes**

1/3 pot (680 g) (224g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**

2/3 livres (304g)

**sauce pour pâtes**

2/3 pot (680 g) (448g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Salade simple de chou kale et avocat

691 kcal ● 14g protéine ● 46g lipides ● 28g glucides ● 27g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 1/2 botte (255g)

**avocats, haché**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**citron, pressé**

1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

3 botte (510g)

**avocats, haché**

3 avocat(s) (603g)

**citron, pressé**

3 petit (174g)

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 2

Consommer les jour 3

### Salade composée

364 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 30g glucides ● 21g fibres



**laitue romaine, râpé**  
1 1/2 cœurs (750g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)  
**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Spaghetti et boulettes sans viande

996 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 151g glucides ● 16g fibres



**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)  
**pâtes sèches non cuites**  
6 oz (171g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 1/2 boulette(s) (135g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bowl taboulé épicé aux pois chiches

1001 kcal ● 42g protéine ● 12g lipides ● 155g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**

1 boîte (165 g) (151g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1/2 concombre (21 cm) (138g)

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

1 boîte(s) (411g)

**tomates, haché**

1 tomate Roma (73g)

**persil frais, haché**

3 2/3 brins (4g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

2 boîte (165 g) (301g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**cumin moulu**

2 c. à café (4g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**concombre, haché**

1 concombre (21 cm) (276g)

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

2 boîte(s) (821g)

**tomates, haché**

2 tomate Roma (147g)

**persil frais, haché**

7 1/3 brins (7g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.
3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1 tasse (123g)

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



## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

#### **tomates, coupé en dés**

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

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

1 moyen (61g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

2 cœurs (1000g)

#### **tomates, coupé en dés**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Tenders de poulet croustillants

15 tender(s) - 857 kcal ● 61g protéine ● 34g lipides ● 77g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### **tenders chik'n sans viande**

15 morceaux (383g)

#### **ketchup**

3 3/4 c. à soupe (64g)

Pour les 2 repas :

#### **tenders chik'n sans viande**

30 morceaux (765g)

#### **ketchup**

7 1/2 c. à soupe (128g)

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

### Lait de soja

2 1/2 tasse(s) - 212 kcal ● 18g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



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

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

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

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**poudre de protéine**  
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)  
**eau**  
3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :  
**poudre de protéine**  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)  
**eau**  
24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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