

# Meal Plan - Menu régime vegan pour jeûne intermittent de 3500 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** 3480 kcal ● 232g protéine (27%) ● 106g lipides (27%) ● 332g glucides (38%) ● 68g fibres (8%)

## Déjeuner

1565 kcal, 59g de protéines, 174g glucides nets, 62g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**  
3 barre(s)- 612 kcal



**Sandwich beurre de cacahuète et confiture**  
2 1/2 sandwich(s)- 954 kcal

## Dîner

1480 kcal, 76g de protéines, 154g glucides nets, 42g de lipides



**Chili aux lentilles**  
1160 kcal



**Lait de soja**  
3 3/4 tasse(s)- 318 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 2

3483 kcal ● 306g protéine (35%) ● 119g lipides (31%) ● 247g glucides (28%) ● 48g fibres (6%)

## Déjeuner

1540 kcal, 125g de protéines, 61g glucides nets, 81g de lipides



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



**Lait de soja**  
3 1/4 tasse(s)- 275 kcal

## Dîner

1510 kcal, 85g de protéines, 183g glucides nets, 36g de lipides



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Sub aux boulettes véganes**  
3 sub(s)- 1403 kcal

## Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

## Day 3

3548 kcal ● 273g protéine (31%) ● 108g lipides (27%) ● 321g glucides (36%) ● 50g fibres (6%)

### Déjeuner

1490 kcal, 120g de protéines, 134g glucides nets, 43g de lipides



#### Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal



#### Lentilles

636 kcal

### Dîner

1620 kcal, 57g de protéines, 184g glucides nets, 63g de lipides



#### Curry d'aubergine et tofu

1620 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 4

3456 kcal ● 234g protéine (27%) ● 33g lipides (9%) ● 468g glucides (54%) ● 88g fibres (10%)

### Déjeuner

1505 kcal, 47g de protéines, 287g glucides nets, 10g de lipides



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Pâtes avec sauce du commerce

1276 kcal

### Dîner

1515 kcal, 90g de protéines, 178g glucides nets, 21g de lipides



#### Pâtes de lentilles

1262 kcal



#### Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s)- 252 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 5

3456 kcal ● 234g protéine (27%) ● 33g lipides (9%) ● 468g glucides (54%) ● 88g fibres (10%)

### Déjeuner

1505 kcal, 47g de protéines, 287g glucides nets, 10g de lipides



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Pâtes avec sauce du commerce

1276 kcal

### Dîner

1515 kcal, 90g de protéines, 178g glucides nets, 21g de lipides



#### Pâtes de lentilles

1262 kcal



#### Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s)- 252 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 6

3462 kcal ● 220g protéine (25%) ● 155g lipides (40%) ● 221g glucides (26%) ● 75g fibres (9%)

### Déjeuner

1500 kcal, 65g de protéines, 129g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade tomate et avocat

528 kcal



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Pâtes bolognaises sans viande

885 kcal

### Dîner

1530 kcal, 58g de protéines, 89g glucides nets, 91g de lipides



#### Salade lentilles & kale

974 kcal



#### Amandes rôties

5/8 tasse(s)- 554 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Day 7

3462 kcal ● 220g protéine (25%) ● 155g lipides (40%) ● 221g glucides (26%) ● 75g fibres (9%)

### Déjeuner

1500 kcal, 65g de protéines, 129g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade tomate et avocat

528 kcal



#### Lait de soja

1 tasse(s)- 85 kcal



#### Pâtes bolognaises sans viande

885 kcal

### Dîner

1530 kcal, 58g de protéines, 89g glucides nets, 91g de lipides



#### Salade lentilles & kale

974 kcal



#### Amandes rôties

5/8 tasse(s)- 554 kcal

### Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- eau  
2 1/4 gallon (8794mL)

## Graisses et huiles

- huile  
9 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
2 1/2 oz (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3 tasse (544g)
- beurre de cacahuète  
2 1/2 c. à soupe (40g)
- tofu ferme  
1 paquet (454 g) (453g)
- miettes de burger végétarien  
3/4 livres (340g)

## Épices et herbes

- poudre de chili  
1 1/3 c. à soupe (11g)
- cumin moulu  
1/3 oz (9g)
- sel  
2 c. à café (11g)
- poivre noir  
1 1/2 c. à café, moulu (4g)
- poudre d'ail  
1 c. à café (3g)
- flocons de piment rouge  
2 1/2 c. à café (5g)

## Céréales et pâtes

- bulgur sec  
2/3 tasse (93g)
- seitan  
10 oz (284g)
- riz blanc à grain long  
1 tasse (185g)
- pâtes sèches non cuites  
1 3/4 livres (797g)

## Soupes, sauces et jus

## Autre

- lait de soja non sucré  
9 tasse(s) (mL)
- petit(s) pain(s) sub  
3 petit pain(s) (255g)
- levure nutritionnelle  
3 c. à café (4g)
- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- chou-fleur surgelé  
2 1/2 tasse (298g)
- saucisse végétalienne  
3 1/2 saucisse (350g)
- sauce curry  
1 pot (425 g) (425g)
- Pâtes de lentilles  
1 1/4 livres (567g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

## Produits de boulangerie

- pain  
9 tranche (288g)

## Confiseries

- confiture  
5 c. à soupe (105g)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- jus de citron vert  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- jus de citron  
5 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1/2 livres (213g)

**bouillon de légumes**

2 tasse(s) (mL)

**sauce pour pâtes**

4 pot (680 g) (2555g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

**tomates entières en conserve**

1 1/3 tasse (320g)

**oignon**

3 moyen (6,5 cm diam.) (313g)

**Ail**

14 3/4 gousse(s) (44g)

**poivron vert**

2 1/2 c. à s., haché (23g)

**aubergine**

1 petit (458g)

**tomates**

2 1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (277g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

7 1/2 tasse, haché (300g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Barre de granola haute en protéines

3 barre(s) - 612 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 3 barre(s) portions

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

### Sandwich beurre de cacahuète et confiture

2 1/2 sandwich(s) - 954 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 138g glucides ● 13g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

**beurre de cacahuète**  
2 1/2 c. à soupe (40g)  
**pain**  
5 tranche (160g)  
**confiture**  
5 c. à soupe (105g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

## 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 végétaliennes 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

3 1/4 tasse(s) - 275 kcal ● 23g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Donne 3 1/4 tasse(s) portions

**lait de soja non sucré**  
3 1/4 tasse(s) (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal ● 77g protéine ● 42g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



**huile d'olive**  
2 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
5 c. à s., haché (50g)  
**poivron vert**  
2 1/2 c. à s., haché (23g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/4 c. à soupe (19mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
10 oz (284g)  
**Ail, haché finement**  
3 gousse(s) (9g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Lentilles

636 kcal ● 43g protéine ● 2g lipides ● 93g glucides ● 19g fibres



**eau**  
3 2/3 tasse(s) (878mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (176g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



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

Pour les 2 repas :

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

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

### Pâtes avec sauce du commerce

1276 kcal ● 44g protéine ● 9g lipides ● 236g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
10 oz (285g)  
**sauce pour pâtes**  
5/8 pot (680 g) (420g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
1 1/4 livres (570g)  
**sauce pour pâtes**  
1 1/4 pot (680 g) (840g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

528 kcal ● 7g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
2 1/4 c. à s., haché (34g)  
**jus de citron vert**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (226g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(138g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1/4 tasse, haché (68g)  
**jus de citron vert**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**sel**  
1 c. à café (7g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (3g)  
**avocats, coupé en dés**  
2 1/4 avocat(s) (452g)  
**tomates, coupé en dés**  
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(277g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Lait de soja

1 tasse(s) - 85 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Pâtes bolognaises sans viande

885 kcal ● 51g protéine ● 16g lipides ● 112g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
3/4 livres (340g)  
**miettes de burger végétarien**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1 1/2 livres (680g)  
**miettes de burger végétarien**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (227g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile dans une poêle ou une casserole à feu moyen.
3. Ajoutez la viande végétale et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ou selon les indications du paquet. Émiettez les gros morceaux avec une cuillère si nécessaire.
4. Incorporez la sauce pour pâtes et portez à frémissement.
5. Servez la sauce sur les pâtes cuites.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Chili aux lentilles

1160 kcal ● 50g protéine ● 25g lipides ● 147g glucides ● 37g fibres



**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
2/3 tasse (128g)  
**poudre de chili**  
1 1/3 c. à soupe (11g)  
**cumin moulu**  
2/3 c. à soupe (4g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**bulgur sec**  
2/3 tasse (93g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**tomates entières en conserve, haché**  
1 1/3 tasse (320g)  
**oignon, haché**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)  
**Ail, haché finement**  
2 2/3 gousse(s) (8g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le bulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Lait de soja

3 3/4 tasse(s) - 318 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 3 3/4 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pomme(s) portions

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

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

### Sub aux boulettes véganes

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 162g glucides ● 23g fibres



Donne 3 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**  
3 petit pain(s) (255g)  
**levure nutritionnelle**  
3 c. à café (4g)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
12 boulette(s) (360g)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Curry d'aubergine et tofu

1620 kcal ● 57g protéine ● 63g lipides ● 184g glucides ● 24g fibres



#### sauce curry

1 pot (425 g) (425g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### riz blanc à grain long

1 tasse (185g)

#### aubergine, coupé en cubes

1 petit (458g)

#### tofu ferme, séché avec du papier absorbant, puis coupé en cubes

1 paquet (454 g) (453g)

1. Préparez le riz selon les indications du paquet. Réservez.
2. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile.
3. Ajoutez le tofu en cubes et l'aubergine et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant de temps en temps, environ 7 minutes.
4. Versez la sauce curry et faites chauffer.
5. Servez le riz et nappez du mélange au curry.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pâtes de lentilles

1262 kcal ● 82g protéine ● 10g lipides ● 152g glucides ● 60g fibres



Pour un seul repas :

#### sauce pour pâtes

5/8 pot (680 g) (420g)

#### Pâtes de lentilles

10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

#### sauce pour pâtes

1 1/4 pot (680 g) (840g)

#### Pâtes de lentilles

1 1/4 livres (567g)

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

### Pain à l'ail végan simple

2 tranche(s) - 252 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**Ail, haché finement**  
4 gousse(s) (12g)

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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade lentilles & kale

974 kcal ● 39g protéine ● 47g lipides ● 81g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
10 c. à s. (120g)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 1/2 c. à s., émincé (17g)  
**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 3/4 tasse, haché (150g)  
**flocons de piment rouge**  
1 1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**cumin moulu**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1 1/4 tasse (240g)  
**jus de citron**  
5 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
5 c. à s., émincé (34g)  
**huile**  
5 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
7 1/2 tasse, haché (300g)  
**flocons de piment rouge**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**eau**  
5 tasse(s) (1197mL)  
**cumin moulu**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**Ail, coupé en dés**  
5 gousse(s) (15g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

### Amandes rôties

5/8 tasse(s) - 554 kcal ● 19g protéine ● 45g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :  
**amandes**  
10 c. à s., entière (89g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
1 1/4 tasse, entière (179g)

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

## Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**poudre de protéine**  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :  
**poudre de protéine**  
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)  
**eau**  
28 tasse(s) (6706mL)

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