

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 1000 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**      955 kcal ● 92g protéine (38%) ● 52g lipides (49%) ● 19g glucides (8%) ● 11g fibres (5%)

## Déjeuner

500 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



**Cuisses de poulet au citron et aux olives**  
6 oz- 438 kcal



**Gombo**  
1 1/2 tasse- 60 kcal

## Dîner

455 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



**Dinde hachée de base**  
8 oz- 375 kcal



**Pois mange-tout**  
82 kcal

**Day 2**      1022 kcal ● 112g protéine (44%) ● 48g lipides (42%) ● 21g glucides (8%) ● 15g fibres (6%)

## Déjeuner

490 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Cuisse de poulet au thym et au citron vert**  
368 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

## Dîner

530 kcal, 61g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Nouilles de courgette à l'ail**  
82 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
9 oz- 449 kcal

**Day 3**      1022 kcal ● 112g protéine (44%) ● 48g lipides (42%) ● 21g glucides (8%) ● 15g fibres (6%)

## Déjeuner

490 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



**Cuisse de poulet au thym et au citron vert**  
368 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

## Dîner

530 kcal, 61g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Nouilles de courgette à l'ail**  
82 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
9 oz- 449 kcal

## Day 4

975 kcal ● 97g protéine (40%) ● 49g lipides (45%) ● 27g glucides (11%) ● 10g fibres (4%)

### Déjeuner

490 kcal, 45g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Pois mange-tout  
82 kcal



Carnitas à la mijoteuse  
8 oz- 410 kcal

### Dîner

485 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
76 kcal



Chou non farci (one pot)  
407 kcal

## Day 5

1034 kcal ● 102g protéine (39%) ● 58g lipides (50%) ● 16g glucides (6%) ● 10g fibres (4%)

### Déjeuner

490 kcal, 45g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Pois mange-tout  
82 kcal



Carnitas à la mijoteuse  
8 oz- 410 kcal

### Dîner

540 kcal, 57g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Nouilles de courgette au bacon  
244 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle  
298 kcal

## Day 6

1021 kcal ● 91g protéine (36%) ● 58g lipides (51%) ● 18g glucides (7%) ● 15g fibres (6%)

### Déjeuner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
2 demi poivron(s)- 456 kcal

### Dîner

500 kcal, 49g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
122 kcal



Burger de dinde simple  
2 burger(s)- 375 kcal

## Day 7

1021 kcal ● 91g protéine (36%) ● 58g lipides (51%) ● 18g glucides (7%) ● 15g fibres (6%)

### Déjeuner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
2 demi poivron(s)- 456 kcal

### Dîner

500 kcal, 49g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
122 kcal



Burger de dinde simple  
2 burger(s)- 375 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

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

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1 1/2 livres (680g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 cuisse (170 g chacune) (170g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 livres (680g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 lb (454g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés  
10 tasse (1440g)
- Ail  
1 1/4 gousse(s) (4g)
- gombo, surgelé  
1 1/2 tasse (168g)
- courgette  
2 moyen (392g)
- tomates  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (362g)
- poivron rouge  
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)
- brocoli  
4 c. à s., haché (23g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (49g)
- poivron  
2 grand (328g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet (prêt à servir)  
1/8 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

- olives vertes  
1/2 boîte (~170 g) (95g)
- citron  
1/4 grand (21g)

## Épices et herbes

- romarin séché  
1/8 c. à soupe (0g)
- poivre noir  
2 g (2g)
- sel  
1/4 oz (8g)
- basilic frais  
18 feuilles (9g)
- poudre de chili  
3 c. à café (8g)
- thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- poudre d'oignon  
1/2 c. à café (1g)
- origan séché  
3/8 c. à café, moulu (1g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- tomates en dés  
1/2 boîte(s) (210g)
- mélange pour coleslaw  
1/4 paquet (397 g) (99g)

## Boissons

- eau  
1/8 tasse(s) (31mL)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
1/2 lb (227g)

## Produits de porc

- épaule de porc  
1 livres (453g)
- bacon cru  
1 1/2 tranche(s) (43g)

## Produits de poissons et fruits de mer

jus de citron vert  
1 1/3 fl oz (mL)

avocats  
1 avocat(s) (201g)

thon en conserve  
2 boîte (344g)

---

**Déjeuner 1 ↗**

Consommer les jour 1

**Cuisses de poulet au citron et aux olives**

6 oz - 438 kcal ● 39g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz portions

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

1/8 tasse(s) (mL)

**olives vertes**

1/4 petite boîte (~57 g) (16g)

**citron**

1/4 grand (21g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**romarin séché**

1/8 c. à soupe (0g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron ça et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

**Gombo**

1 1/2 tasse - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse portions

**gombo, surgelé**  
1 1/2 tasse (168g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.\r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.\r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal ● 40g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épaule de porc**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**épaule de porc**  
1 livres (453g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

**oignon**

1/4 petit (18g)

**poivron**

1 grand (164g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve, égoutté**

2 boîte (344g)

**oignon**

1/2 petit (35g)

**poivron**

2 grand (328g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**sel**

2 trait (1g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### huile

1 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

1/2 livres (227g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

1/4 gousse (1g)

**courgette**

1/2 moyen (98g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

1/2 gousse (2g)

**courgette**

1 moyen (196g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

9 feuilles (5g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

1/2 livres (255g)

**poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**olives vertes**

9 grand (40g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

18 feuilles (9g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

18 oz (510g)

**poudre de chili**

3 c. à café (8g)

**poivre noir**

6 trait (1g)

**olives vertes**

18 grand (79g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

### Chou non farci (one pot)

407 kcal ● 50g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



#### eau

1/8 tasse(s) (30mL)

#### poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

#### tomates en dés

1/2 boîte(s) (210g)

#### mélange pour coleslaw

1/4 paquet (397 g) (99g)

#### bœuf haché (93% maigre)

1/2 lb (227g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen-vif, ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Incorporez les ingrédients restants, plus une bonne pincée de sel et de poivre, et portez à frémissement.
2. Couvrez la casserole et laissez mijoter environ 30 minutes à feu moyen-doux. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Nouilles de courgette au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



#### **bacon cru**

1 1/2 tranche(s) (43g)

#### **courgette**

3/4 moyen (147g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

### Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

298 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



#### **courgette, tranché**

1/4 moyen (49g)

#### **poivron rouge, dépépiné et tranché**

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

#### **poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

6 oz (170g)

#### **origan séché**

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### **brocoli**

4 c. à s., haché (23g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **oignon, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

1 tasse (144g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**dinde hachée, crue**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**dinde hachée, crue**

1 livres (454g)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.  
Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.