

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent à 1100 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** 1093 kcal ● 120g protéine (44%) ● 55g lipides (45%) ● 17g glucides (6%) ● 12g fibres (4%)

## Déjeuner

560 kcal, 56g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



[Poulet et légumes rôtis en une seule poêle](#)  
398 kcal



[Nouilles de courgette à l'ail](#)  
163 kcal

## Dîner

530 kcal, 64g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



[Bouillon d'os](#)  
2 tasse(s)- 81 kcal



[Salade paleo de poulet à la salsa verte](#)  
451 kcal

**Day 2** 1126 kcal ● 108g protéine (38%) ● 54g lipides (43%) ● 31g glucides (11%) ● 21g fibres (7%)

## Déjeuner

595 kcal, 45g de protéines, 24g glucides nets, 29g de lipides



[Salade de poulet et avocat](#)  
500 kcal



[Kiwi](#)  
2 kiwi- 94 kcal

## Dîner

530 kcal, 64g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



[Bouillon d'os](#)  
2 tasse(s)- 81 kcal



[Salade paleo de poulet à la salsa verte](#)  
451 kcal

**Day 3** 1077 kcal ● 121g protéine (45%) ● 46g lipides (39%) ● 29g glucides (11%) ● 16g fibres (6%)

## Déjeuner

595 kcal, 45g de protéines, 24g glucides nets, 29g de lipides



[Salade de poulet et avocat](#)  
500 kcal



[Kiwi](#)  
2 kiwi- 94 kcal

## Dîner

485 kcal, 76g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



[Tomates rôties](#)  
1 tomate(s)- 60 kcal



[Poitrine de poulet marinée](#)  
12 oz- 424 kcal

## Day 4

1082 kcal ● 123g protéine (45%) ● 52g lipides (43%) ● 18g glucides (7%) ● 12g fibres (4%)

### Déjeuner

600 kcal, 47g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



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



Dinde hachée de base  
6 2/3 oz- 313 kcal

### Dîner

485 kcal, 76g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Tomates rôties  
1 tomate(s)- 60 kcal



Poitrine de poulet marinée  
12 oz- 424 kcal

## Day 5

1062 kcal ● 91g protéine (34%) ● 54g lipides (45%) ● 33g glucides (12%) ● 21g fibres (8%)

### Déjeuner

525 kcal, 30g de protéines, 24g glucides nets, 28g de lipides



Raisins  
131 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat  
1 wrap(s)- 396 kcal

### Dîner

535 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



'Riz' de chou-fleur au 'beurre'  
86 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
9 oz- 449 kcal

## Day 6

1133 kcal ● 96g protéine (34%) ● 55g lipides (43%) ● 52g glucides (18%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

610 kcal, 44g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre  
1 côtelette(s)- 428 kcal

### Dîner

520 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle  
464 kcal



Brocoli  
2 tasse(s)- 58 kcal

## Day 7

1133 kcal ● 96g protéine (34%) ● 55g lipides (43%) ● 52g glucides (18%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

610 kcal, 44g de protéines, 39g glucides nets, 28g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre  
1 côtelette(s)- 428 kcal

### Dîner

520 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle  
464 kcal



Brocoli  
2 tasse(s)- 58 kcal

## Autre

- ☐ bouillon d'os de poulet  
4 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
1 tasse (113g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
2 avocat(s) (402g)
- ☐ jus de citron vert  
4 c. à café (mL)
- ☐ kiwi  
4 fruit (276g)
- ☐ olives vertes  
9 grand (40g)
- ☐ raisins  
2 1/4 tasse (207g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (440g)
- ☐ courgette  
1 1/3 moyen (261g)
- ☐ poivron rouge  
1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)
- ☐ brocoli  
1/3 tasse, haché (30g)
- ☐ oignon  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (38g)
- ☐ Ail  
3 1/2 gousse(s) (11g)
- ☐ choux de Bruxelles  
10 pousses (190g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 1/3 tasse (336g)
- ☐ laitue romaine  
1 feuille extérieure (28g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)
- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde  
2 c. à soupe (32g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à soupe (30g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ sauce marinade  
3/4 tasse (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 lb (1834g)
- ☐ dinde hachée, crue  
6 2/3 oz (189g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ ghee  
5 c. à café (23g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
4 oz (113g)

## Produits de porc

- ☐ bacon  
2 tranche(s) (20g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
1 3/4 lb (795g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 1/2 c. à soupe (23mL)

## Confiseries

- ☐ miel  
3 c. à café (21g)

## Epices et herbes

- ☐ cumin moulu  
10 1/4 g (10g)
  - ☐ origan séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
  - ☐ poivre noir  
1 g (1g)
  - ☐ sel  
1/4 oz (7g)
  - ☐ basilic frais  
9 feuilles (5g)
  - ☐ poudre de chili  
1 1/2 c. à café (4g)
  - ☐ assaisonnement chipotle  
3/4 c. à café (2g)
  - ☐ coriandre moulue  
1 c. à soupe (5g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

398 kcal ● 54g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



**courgette, tranché**

1/3 moyen (65g)

**poivron rouge, dépépiné et tranché**

1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)

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

1/2 livres (227g)

**origan séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**brocoli**

1/3 tasse, haché (30g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**oignon, tranché**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**tomates**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

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.

### Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



**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 spaghettis 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

#### choux de Bruxelles

5 pousses (95g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### oignon

1 c. à soupe, haché (10g)

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

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

#### choux de Bruxelles

10 pousses (190g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### jus de citron vert

4 c. à café (mL)

#### oignon

2 c. à soupe, haché (20g)

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

3/4 livres (340g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### kiwi

2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

#### kiwi

4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.



## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

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

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



#### huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

#### sel

1 3/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 3/4 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.

### Dinde hachée de base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

#### huile

5/6 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

6 2/3 oz (189g)

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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



#### raisins

2 1/4 tasse (207g)

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

### Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 wrap(s) - 396 kcal ● 29g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**charcuterie de jambon**

4 oz (113g)

**bacon**

2 tranche(s) (20g)

**laitue romaine**

1 feuille extérieure (28g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon et l'avocat au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s) - 428 kcal ● 41g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive, divisé**

1 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**côtelettes de longe de porc  
désossées, crues**

1 morceau (185g)

**coriandre moulue**

1/2 c. à soupe (3g)

**cumin moulu**

1/2 c. à soupe (3g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive, divisé**

2 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**côtelettes de longe de porc  
désossées, crues**

2 morceau (370g)

**coriandre moulue**

1 c. à soupe (5g)

**cumin moulu**

1 c. à soupe (6g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bouillon d'os de poulet**

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**bouillon d'os de poulet**

4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

### Salade paleo de poulet à la salsa verde

451 kcal ● 46g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**  
2 tranches (50g)  
**tomates, haché**  
1/2 tomate Roma (40g)  
**salsa verde**  
1 c. à soupe (16g)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
2 c. à soupe (15g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**  
4 tranches (100g)  
**tomates, haché**  
1 tomate Roma (80g)  
**salsa verde**  
2 c. à soupe (32g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verde. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Poitrine de poulet marinée

12 oz - 424 kcal ● 76g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sauce marinade**

6 c. à s. (mL)

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

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

#### **sauce marinade**

3/4 tasse (mL)

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

1 1/2 lb (672g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### 'Riz' de chou-fleur au 'beurre'

86 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



#### **chou-fleur surgelé**

1 tasse (113g)

#### **ghee**

2 c. à café (9g)

1. Faites cuire le chou-fleur surgelé selon les instructions de l'emballage.
2. Incorporez le ghee et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Poulet rôti aux tomates et olives

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



Donne 9 oz portions

**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)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

464 kcal ● 46g protéine ● 27g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**eau**

3/4 c. à soupe (11mL)

**assaisonnement chipotle**

3/8 c. à café (1g)

**miel**

1 1/2 c. à café (11g)

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**

1/2 livres (212g)

**ghee**

1 1/2 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**eau**

1 1/2 c. à soupe (23mL)

**assaisonnement chipotle**

3/4 c. à café (2g)

**miel**

3 c. à café (21g)

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**

15 oz (425g)

**ghee**

3 c. à café (14g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

## Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-