

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de jeûne intermittent à 1400 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** 1425 kcal ● 126g protéine (35%) ● 80g lipides (50%) ● 35g glucides (10%) ● 15g fibres (4%)

## Déjeuner

750 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 50g de lipides



Poêlée de bœuf et chou

617 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

## Dîner

675 kcal, 83g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

**Day 2** 1422 kcal ● 150g protéine (42%) ● 69g lipides (44%) ● 35g glucides (10%) ● 16g fibres (4%)

## Déjeuner

750 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 50g de lipides



Poêlée de bœuf et chou

617 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

## Dîner

675 kcal, 107g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal



Pois mange-tout

82 kcal

**Day 3** 1338 kcal ● 146g protéine (44%) ● 59g lipides (40%) ● 35g glucides (11%) ● 21g fibres (6%)

## Déjeuner

665 kcal, 39g de protéines, 25g glucides nets, 40g de lipides



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal

## Dîner

675 kcal, 107g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal



Pois mange-tout

82 kcal

**Day 4** 1362 kcal ● 91g protéine (27%) ● 89g lipides (59%) ● 34g glucides (10%) ● 15g fibres (4%)

### Déjeuner

665 kcal, 39g de protéines, 25g glucides nets, 40g de lipides



#### Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



#### Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal

### Dîner

700 kcal, 53g de protéines, 9g glucides nets, 49g de lipides



#### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



#### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal

**Day 5** 1375 kcal ● 106g protéine (31%) ● 41g lipides (27%) ● 123g glucides (36%) ● 22g fibres (6%)

### Déjeuner

680 kcal, 44g de protéines, 72g glucides nets, 18g de lipides



#### Purée de patates douces

366 kcal



#### Dinde hachée de base

6 2/3 oz- 313 kcal

### Dîner

695 kcal, 62g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



#### Wedges de patate douce

347 kcal



#### Poitrine de poulet épiceée à l'ail et au citron vert

9 oz- 349 kcal

**Day 6** 1430 kcal ● 106g protéine (30%) ● 60g lipides (37%) ● 89g glucides (25%) ● 28g fibres (8%)

### Déjeuner

680 kcal, 44g de protéines, 72g glucides nets, 18g de lipides



#### Purée de patates douces

366 kcal



#### Dinde hachée de base

6 2/3 oz- 313 kcal

### Dîner

750 kcal, 63g de protéines, 17g glucides nets, 41g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



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

3 demi poivron(s)- 683 kcal

**Day 7** 1424 kcal ● 132g protéine (37%) ● 75g lipides (48%) ● 32g glucides (9%) ● 22g fibres (6%)

### Déjeuner

675 kcal, 70g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



#### Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal

### Dîner

750 kcal, 63g de protéines, 17g glucides nets, 41g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



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

3 demi poivron(s)- 683 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés  
4 1/3 tasse (624g)
- chou  
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)
- patates douces  
7 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1540g)
- Brocoli surgelé  
1/2 paquet (142g)
- Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- tomates  
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
- oignon  
3/4 petit (53g)
- poivron  
3 grand (492g)
- carottes  
5/8 moyen (38g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
5 oz (142g)

## Épices et herbes

- sel  
1/2 oz (13g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- moutarde jaune  
1/2 c. à soupe (8g)
- poivre citronné  
2 c. à soupe (14g)
- paprika  
5/8 c. à café (1g)
- poudre d'ail  
3/4 c. à café (2g)
- thym séché  
1/2 g (0g)
- piment de Cayenne  
1/8 c. à café (0g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
1/6 pot (21 g) (4g)
- bœuf haché (20 % de matières grasses)  
1 livres (454g)
- poivrons rouges rôtis  
2/3 poivre(s) (47g)
- mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 lb (1768g)
- dinde hachée, crue  
1 1/3 lb (605g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1/2 lb (227g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet  
1/2 cube (2g)
- vinaigre de cidre de pomme  
5/8 c. à thé (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1 tasse, entière (137g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
1 fl oz (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 boîte (516g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poêlée de bœuf et chou

617 kcal ● 41g protéine ● 46g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou, tranché**

1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)  
(179g)

**bœuf haché (20 % de matières grasses)**

1/2 livres (227g)

**bouillon de poulet**

1/4 cube (1g)

**moutarde jaune**

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**chou, tranché**

1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)  
(357g)

**bœuf haché (20 % de matières grasses)**

1 livres (454g)

**bouillon de poulet**

1/2 cube (2g)

**moutarde jaune**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

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

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
6 2/3 c. à s., entière (60g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
13 1/3 c. à s., entière (119g)

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

### Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal ● 26g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
**dinde hachée, crue**  
1/4 lb (113g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Brocoli surgelé**  
1/4 paquet (71g)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**dinde hachée, crue**  
1/2 lb (227g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Brocoli surgelé**  
1/2 paquet (142g)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile, de paprika, de sel et de poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez la dinde, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### patates douces

4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

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.

### Dinde hachée de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

5/6 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

6 2/3 oz (189g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 2/3 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

13 1/3 oz (378g)

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 7

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions



#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal ● 66g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



#### carottes, finement tranché

5/8 moyen (38g)

#### poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

5/8 lb (280g)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

5 oz (142g)

#### vinaigre de cidre de pomme

5/8 c. à thé (mL)

#### thym séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

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

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



#### huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

1 2/3 tasse (240g)

#### sel

1 1/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/4 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.

### Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**mélange d'épices italien**

3/8 c. à café (1g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à s. (mL)

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

3/4 livres (340g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**

1 c. à soupe (7g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**

2 c. à soupe (14g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

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

2 lb (896g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

### 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.
-

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

#### tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.

3. Servez.

### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

2/3 poivre(s) (47g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

#### paprika

1/3 c. à café (1g)

#### hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1/2 lb (227g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.

2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).

3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Wedges de patate douce

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



#### patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(280g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

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.

### Poitrine de poulet épicee à l'ail et au citron vert

9 oz - 349 kcal ● 57g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (252g)

#### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### paprika

1/8 c. à café (0g)

#### piment de Cayenne

1/8 c. à café (0g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

## Dîner 5

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

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

**oignon**

3/8 petit (26g)

**poivron**

1 1/2 grand (246g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve, égoutté**

3 boîte (516g)

**oignon**

3/4 petit (53g)

**poivron**

3 grand (492g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**sel**

3 trait (1g)

**jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

**avocats**

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

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.