Plan alimentaire - Menu régime paléo jeûne intermittent de 1400 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 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

Wedges de patate douce
130 kcal

Poêlée de bœuf et chou
617 kcal

Dîner

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

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

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

Jour 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

Wedges de patate douce
130 kcal

Poêlée de bœuf et chou
617 kcal

Dîner

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

Pois mange-tout
82 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Jour 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

Bol dinde, brocoli et patate douce
294 kcal

Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Dîner

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

Pois mange-tout
82 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Jour 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

Bol dinde, brocoli et patate douce
294 kcal

Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Dîner

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

Poulet farci aux poivrons rôtis
8 oz- 572 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal

Jour 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

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

Purée de patates douces
366 kcal

Dîner

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

Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert
9 oz- 349 kcal

Wedges de patate douce
347 kcal

Jour 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

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

Purée de patates douces
366 kcal

Dîner

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Jour 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

Salade bowl poulet, betterave & carotte
562 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Liste de courses

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)

Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette balsamique
  3 c. à s. (46mL)
- [ ] huile
  2 oz (65mL)
- [ ] huile d'olive
  1 1/2 oz (47mL)
- [ ] vinaigrette
  3 c. à soupe (45mL)

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)

Épices et herbes

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

Légumes et produits à base de légumes

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

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de poulet
  1/2 cube (2g)
- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  5/8 c. à thé (0mL)

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 (32mL)
- [ ] avocats
  1 1/2 avocat(s) (302g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  3 boîte (516g)

Recettes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Wedges de patate douce

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

Pour un seul repas :

huile
3/8 c. à soupe (6mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (11mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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.

Poêlée de bœuf et chou

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

Pour un seul repas :

moutarde jaune
1/4 c. à soupe (4g)
bouillon de poulet
1/4 cube (1g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
1/2 livres (227g)
chou, tranché
1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)

Pour les 2 repas :

moutarde jaune
1/2 c. à soupe (8g)
bouillon de poulet
1/2 cube (2g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
1 livres (454g)
chou, tranché
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Bol dinde, brocoli et patate douce

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

paprika
1/4 c. à café (1g)
Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/2 c. à café (3mL)
dinde hachée, crue
1/2 lb (227g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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.

Amandes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Dinde hachée de base

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

Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
6 2/3 oz (189g)
huile
5/6 c. à café (4mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
13 1/3 oz (378g)
huile
1 2/3 c. à café (8mL)

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.

Purée de patates douces

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

Pour un seul repas :

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Salade bowl poulet, betterave & carotte

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

huile
1 1/4 c. à soupe (19mL)
thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
5/8 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
5 oz (142g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
5/8 lb (280g)
carottes, finement tranché
5/8 moyen (38g)

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.

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Blanc de poulet au balsamique

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

Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (45mL)
huile
1 1/2 c. à café (8mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

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

poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
1 2/3 tasse (240g)
huile d'olive
2 1/2 c. à café (13mL)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Pois mange-tout

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

Pour un seul repas :

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

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

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (896g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Poulet farci aux poivrons rôtis

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

Donne 8 oz portions

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1/2 lb (227g)
paprika
1/3 c. à café (1g)
huile
1/3 c. à soupe (5mL)
poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières
2/3 poivre(s) (47g)

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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

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

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)
tomates
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

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

Donne 9 oz portions

sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (252g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (17mL)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)

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.

Wedges de patate douce

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

huile
1 c. à soupe (15mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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

Pour un seul repas :

avocats
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (8mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
poivron
1 1/2 grand (246g)
oignon
3/8 petit (26g)
thon en conserve, égoutté
1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron vert
3 c. à café (15mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
poivron
3 grand (492g)
oignon
3/4 petit (53g)
thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

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

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

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