

Meal Plan - Plan alimentaire de jeûne intermittent à 1200 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

1182 kcal ● 120g protéine (41%) ● 27g lipides (21%) ● 96g glucides (32%) ● 19g fibres (6%)

Déjeuner

570 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 16g de lipides



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal

Dîner

610 kcal, 75g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



Couscous

201 kcal



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal

Day 2

1154 kcal ● 136g protéine (47%) ● 22g lipides (17%) ● 91g glucides (31%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

540 kcal, 61g de protéines, 46g glucides nets, 11g de lipides



Lentilles

116 kcal



Cabillaud cajun

10 oz- 312 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

610 kcal, 75g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



Couscous

201 kcal



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal

Day 3

1168 kcal ● 97g protéine (33%) ● 32g lipides (25%) ● 107g glucides (37%) ● 17g fibres (6%)

Déjeuner

555 kcal, 66g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Bol porc, brocoli et patate douce

554 kcal

Dîner

615 kcal, 31g de protéines, 74g glucides nets, 18g de lipides



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

Day 4

1131 kcal ● 110g protéine (39%) ● 30g lipides (24%) ● 87g glucides (31%) ● 17g fibres (6%)

Déjeuner

555 kcal, 66g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Bol porc, brocoli et patate douce
554 kcal

Dîner

575 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 17g de lipides



Légumes mélangés
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch
1 sandwich(s)- 456 kcal

Day 5

1148 kcal ● 102g protéine (35%) ● 44g lipides (34%) ● 73g glucides (26%) ● 13g fibres (5%)

Déjeuner

570 kcal, 58g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Poulet marsala
8 oz de poulet- 466 kcal

Dîner

575 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 17g de lipides



Légumes mélangés
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch
1 sandwich(s)- 456 kcal

Day 6

1202 kcal ● 116g protéine (39%) ● 62g lipides (46%) ● 33g glucides (11%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

570 kcal, 58g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Poulet marsala
8 oz de poulet- 466 kcal

Dîner

630 kcal, 58g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
8 oz- 558 kcal

Day 7

1156 kcal ● 102g protéine (35%) ● 69g lipides (54%) ● 18g glucides (6%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

525 kcal, 44g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal



Cuisses de poulet au four
6 oz- 385 kcal

Dîner

630 kcal, 58g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
8 oz- 558 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1 oz (32g)

Graisses et huiles

- ☐ sauce marinade
10 c. à s. (mL)
- ☐ huile
1 2/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
7 1/3 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à café (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
cru
3 lb (1348g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 lb (624g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé
2 3/4 livres (1238g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
4 1/4 tasse (574g)
- ☐ concombre
4 tranches (28g)
- ☐ oignon
1/8 grand (19g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ concentré de tomate
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ tomates concassées en conserve
1/4 boîte (101g)
- ☐ carottes
5 moyen (303g)
- ☐ patates douces
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- ☐ laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
- ☐ champignons
1/2 livres (227g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)

Épices et herbes

- ☐ sel
4 1/2 g (5g)
- ☐ assaisonnement cajun
3 1/3 c. à café (8g)
- ☐ cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ moutarde brune
1 1/2 c. à soupe (23g)

Boissons

- ☐ eau
1 tasse(s) (213mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (68g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
10 oz (283g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
8 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

Produits de porc

Produits de boulangerie

☐ pains à hamburger
3 petit pain(s) (153g)

Autre

☐ sauce teriyaki
1 c. à soupe (mL)

☐ filet de porc, cru
1 1/4 lb (567g)

Soupes, sauces et jus

☐ sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)

☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

Confiseries

☐ miel
1 c. à soupe (21g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1 3/4 tasse (236g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

huile

1/4 c. à café (mL)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

sauce teriyaki

1 c. à soupe (mL)

concombre

4 tranches (28g)

bœuf haché (93% maigre)

6 oz (170g)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



sel

1/8 c. à café (0g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

lentilles crues, rincé

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Cabillaud cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

huile

1 2/3 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

3 1/3 c. à café (8g)

morue, crue

10 oz (283g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

jus de fruit

8 fl oz (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bol porc, brocoli et patate douce

554 kcal ● 66g protéine ● 14g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**filet de porc, cru, coupé en cubes
de la taille d'une bouchée**

5/8 lb (284g)

**patates douces, coupé en cubes
de la taille d'une bouchée**

5/6 patate douce, 12,5 cm de long
(175g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

paprika

1/4 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**filet de porc, cru, coupé en
cubes de la taille d'une bouchée**

1 1/4 lb (567g)

**patates douces, coupé en cubes
de la taille d'une bouchée**

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de
long (350g)

huile d'olive

3 1/3 c. à café (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

Brocoli surgelé

5/6 paquet (237g)

paprika

3/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

2 grand (144g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poulet marsala

8 oz de poulet - 466 kcal ● 56g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

champignons, tranché

4 oz (113g)

huile, divisé

1 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

champignons, tranché

1/2 livres (227g)

huile, divisé

2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

6 oz (170g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade
5 c. à s. (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade
10 c. à s. (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/4 lb (560g)

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.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres

**oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

Ail, haché

1/4 gousse(s) (1g)

concentré de tomate

1/4 c. à soupe (4g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

eau

1/4 tasse(s) (52mL)

tomates concassées en conserve

1/4 boîte (101g)

carottes, coupé

1/4 moyen (15g)

lentilles crues

3 c. à s. (36g)

pâtes sèches non cuites

1 oz (32g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Légumes mélangés

1 1/4 tasse(s) - 121 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal**légumes mélangés surgelés**

1 1/4 tasse (169g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

2 1/2 tasse (338g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
vinaigrette ranch
2 c. à café (mL)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
vinaigrette ranch
4 c. à café (mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

1/2 livres (227g)

sel

1/8 c. à café (1g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

moutarde brune

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

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

1 livres (454g)

sel

1/4 c. à café (2g)

thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

miel

1 c. à soupe (21g)

moutarde brune

1 1/2 c. à soupe (23g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
 2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
 3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
 4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.
-