

# Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 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**      1057 kcal ● 128g protéine (48%) ● 28g lipides (24%) ● 61g glucides (23%) ● 12g fibres (5%)

## Déjeuner

480 kcal, 68g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



Pois mange-tout

82 kcal



Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 kcal

## Dîner

580 kcal, 60g de protéines, 54g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

**Day 2**      1101 kcal ● 97g protéine (35%) ● 46g lipides (37%) ● 64g glucides (23%) ● 12g fibres (4%)

## Déjeuner

595 kcal, 40g de protéines, 26g glucides nets, 35g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Poêlée steak & champignons

6 oz steak- 422 kcal

## Dîner

505 kcal, 58g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



Maïs

139 kcal



Tilapia italien au four

9 oz- 367 kcal

**Day 3**      1162 kcal ● 105g protéine (36%) ● 55g lipides (43%) ● 45g glucides (15%) ● 16g fibres (5%)

## Déjeuner

595 kcal, 40g de protéines, 26g glucides nets, 35g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Poêlée steak & champignons

6 oz steak- 422 kcal

## Dîner

565 kcal, 66g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pois chiches facile

117 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

## Day 4

1147 kcal ● 99g protéine (35%) ● 63g lipides (49%) ● 30g glucides (10%) ● 16g fibres (6%)

### Déjeuner

580 kcal, 34g de protéines, 11g glucides nets, 42g de lipides



#### Saumon à l'ail et au fromage

367 kcal



#### Pois mange-tout au beurre

214 kcal

### Dîner

565 kcal, 66g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

117 kcal



#### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

## Day 5

1101 kcal ● 88g protéine (32%) ● 48g lipides (39%) ● 66g glucides (24%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

580 kcal, 34g de protéines, 11g glucides nets, 42g de lipides



#### Saumon à l'ail et au fromage

367 kcal



#### Pois mange-tout au beurre

214 kcal

### Dîner

520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

## Day 6

1105 kcal ● 94g protéine (34%) ● 47g lipides (38%) ● 64g glucides (23%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides



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

163 kcal



#### Bouchées de steak

6 oz(s)- 422 kcal

### Dîner

520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

## Day 7

1103 kcal ● 114g protéine (41%) ● 53g lipides (43%) ● 26g glucides (9%) ● 18g fibres (7%)

### Déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides



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

163 kcal



#### Bouchées de steak

6 oz(s)- 422 kcal

### Dîner

515 kcal, 74g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



#### Pois mange-tout

164 kcal



#### Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes      Produits de boulangerie

- Pois mange-tout surgelés  
9 1/3 tasse (1344g)
- tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (426g)
- patates douces  
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
- champignons  
6 oz (170g)
- Grains de maïs surgelés  
1 tasse (136g)
- tomates concassées en conserve  
3/8 boîte (152g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (59g)
- persil frais  
1 1/2 brins (2g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau,  
cru  
4 lb (1745g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- huile d'olive  
7 c. à café (mL)
- sauce marinade  
5 c. à s. (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 c. à s. (8g)
- mélange d'épices italien  
3/8 c. à soupe (4g)

## Épices et herbes

- moutarde de Dijon  
11 1/2 g (11g)
- sel  
10 1/4 g (10g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)

- petits pains Kaiser  
1 pain (9 cm diam.) (57g)

## Fruits et jus de fruits

- pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- olives vertes  
18 grand (79g)
- jus de citron  
1 c. à soupe (mL)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
1 1/2 lb (680g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
1/2 bâtonnet (57g)
- parmesan  
1/3 tasse (33g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1/2 lb (252g)
- saumon  
1/2 livres (227g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)
- sauce barbecue  
1/3 tasse (95g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)

- romarin séché**  
3/8 c. à café (0g)
  - vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)
  - poudre de chili**  
3 c. à café (8g)
  - basilic frais**  
20 feuilles (10g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### 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.

### Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

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

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **À LA POÊLE** : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. **AU FOUR** : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. **AU GRIL / BROIL** : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. **TOUTES MÉTHODES** : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(140g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**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.

### Poêlée steak & champignons

6 oz steak - 422 kcal ● 37g protéine ● 29g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**moutarde de Dijon**  
3/8 c. à café (2g)  
**romarin séché**  
1/6 c. à café (0g)  
**champignons, tranché**  
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**moutarde de Dijon**  
3/4 c. à café (4g)  
**romarin séché**  
3/8 c. à café (0g)  
**champignons, tranché**  
6 oz (170g)

1. Assaisonnez le steak avec un peu de sel/poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-vif.
3. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le steak et faites cuire 5-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée.
4. Retirez le steak de la poêle et laissez reposer.
5. Ajoutez le beurre, les champignons, la moutarde dijon, le romarin et un peu de sel/poivre dans la poêle et remuez. Faites cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
6. Servez le steak avec le mélange de champignons.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Saumon à l'ail et au fromage

367 kcal ● 28g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**parmesan**  
2 1/2 c. à s. (17g)  
**saumon**  
4 oz (113g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
1 feuilles (1g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
1/3 tasse (33g)  
**saumon**  
1/2 livres (227g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

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

### Bouchées de steak

6 oz(s) - 422 kcal ● 35g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/8 lb (170g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**beurre, à température ambiante**  
3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**beurre, à température ambiante**  
3/4 c. à soupe (11g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

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

1/2 livres (227g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)  
**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (136g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tilapia italien au four

9 oz - 367 kcal ● 54g protéine ● 10g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 9 oz portions

**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à soupe (4g)  
**tilapia, cru**  
1/2 lb (252g)  
**tomates concassées en conserve**  
3/8 boîte (152g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et faites cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Incorporez la moitié des tomates et la moitié des herbes italiennes. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Placez le tilapia sur le mélange, puis répartissez le reste des tomates et des herbes sur le poisson. Ajoutez une autre pincée de sel et de poivre.
3. Transférez la poêle au four et faites cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Surveillez pour éviter de trop cuire.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/8 petit (9g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**persil frais, haché**  
3/4 brins (1g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Poulet rôti aux tomates et olives

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



Pour un seul repas :

**tomates**  
9 tomates cerises (153g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**olives vertes**  
9 grand (40g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**poudre de chili**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (255g)  
**basilic frais, râpé**  
9 feuilles (5g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**olives vertes**  
18 grand (79g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**poudre de chili**  
3 c. à café (8g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
18 oz (510g)  
**basilic frais, râpé**  
18 feuilles (9g)

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 5 et jour 6

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
2 2/3 c. à s. (48g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**patates douces, coupé en deux**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1/3 tasse (95g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**patates douces, coupé en deux**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effilocher le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poitrine de poulet marinée

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



Donne 10 oz portions

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

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.