

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 1000 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 1 955 kcal ● 92g protéine (38%) ● 52g lipides (49%) ● 19g glucides (8%) ● 11g fibres (5%)

Déjeuner

500 kcal, 42g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



Gombo
1 1/2 tasse- 60 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives
6 oz- 438 kcal

Dîner

455 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Pois mange-tout
82 kcal



Dinde hachée de base
8 oz- 375 kcal

Day 2 1022 kcal ● 112g protéine (44%) ● 48g lipides (42%) ● 21g glucides (8%) ● 15g fibres (6%)

Déjeuner

490 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Pois mange-tout
123 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

Dîner

530 kcal, 61g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
9 oz- 449 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
82 kcal

Day 3 1022 kcal ● 112g protéine (44%) ● 48g lipides (42%) ● 21g glucides (8%) ● 15g fibres (6%)

Déjeuner

490 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Pois mange-tout
123 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

Dîner

530 kcal, 61g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
9 oz- 449 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
82 kcal

Day 4

975 kcal ● 97g protéine (40%) ● 49g lipides (45%) ● 27g glucides (11%) ● 10g fibres (4%)

Déjeuner

490 kcal, 45g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Carnitas à la mijoteuse
8 oz- 410 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

485 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 21g de lipides



Chou non farci (one pot)
407 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 5

1034 kcal ● 102g protéine (39%) ● 58g lipides (50%) ● 16g glucides (6%) ● 10g fibres (4%)

Déjeuner

490 kcal, 45g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Carnitas à la mijoteuse
8 oz- 410 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

540 kcal, 57g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
298 kcal



Nouilles de courgette au bacon
244 kcal

Day 6

1021 kcal ● 91g protéine (36%) ● 58g lipides (51%) ● 18g glucides (7%) ● 15g fibres (6%)

Déjeuner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

500 kcal, 49g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Burger de dinde simple
2 burger(s)- 375 kcal



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

Day 7

1021 kcal ● 91g protéine (36%) ● 58g lipides (51%) ● 18g glucides (7%) ● 15g fibres (6%)

Déjeuner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

500 kcal, 49g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Burger de dinde simple
2 burger(s)- 375 kcal



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

Légumes et produits à base de légumes

- gombo, surgelé**
1 1/2 tasse (168g)
- Ail**
1 1/4 gousse(s) (4g)
- Pois mange-tout surgelés**
10 tasse (1440g)
- tomates**
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (362g)
- courgette**
2 moyen (392g)
- oignon**
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (49g)
- brocoli**
4 c. à s., haché (23g)
- poivron rouge**
1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)
- poivron**
2 grand (328g)

Produits de volaille

- cuisse de poulet, avec os et peau, crues**
1 cuisse(s) (170g)
- dinde hachée, crue**
1 1/2 livres (680g)
- cuisse de poulet sans peau et désossées**
1 lb (454g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
1 1/2 livres (680g)

Épices et herbes

- sel**
1/4 oz (8g)
- poivre noir**
2 g (2g)
- romarin séché**
1/8 c. à soupe (0g)
- thym séché**
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- poudre de chili**
3 c. à café (8g)
- basilic frais**
18 feuilles (9g)
- poudre d'oignon**
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
- origan séché**
3/8 c. à café, moulu (1g)

Graisses et huiles

- huile d'olive**
1 1/2 oz (mL)
- huile**
1 1/4 oz (mL)
- vinaigrette**
4 1/2 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- citron**
1/4 grand (21g)
- olives vertes**
1/2 boîte (≈170 g) (95g)
- jus de citron vert**
1 1/3 fl oz (mL)
- avocats**
1 avocat(s) (201g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet (prêt à servir)**
1/8 tasse(s) (mL)

Produits de porc

- épaule de porc**
1 livres (453g)
- bacon cru**
1 1/2 tranche(s) (43g)

Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)**
1/2 lb (227g)

Autre

- mélange pour coleslaw**
1/4 paquet (397 g) (99g)
- tomates en dés**
1/2 boîte(s) (210g)
- mélange d'épices italien**
1/4 c. à café (1g)
- mélange de jeunes pousses**
4 1/2 tasse (135g)

Boissons

- eau**
1/8 tasse(s) (31mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**
2 boîte (344g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Gombo

1 1/2 tasse - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse portions

gombo, surgelé
1 1/2 tasse (168g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.\r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.\r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz - 438 kcal ● 39g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz portions

cuisse de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
romarin séché
1/8 c. à soupe (0g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
citron
1/4 grand (21g)
olives vertes
1/4 petite boîte (~57 g) (16g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/8 tasse(s) (mL)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron ça et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 lb (227g)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
1 lb (454g)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal ● 40g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

épaule de porc
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

épaule de porc
1 livres (453g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 grand (164g)
oignon
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
poivron
2 grand (328g)
oignon
1/2 petit (35g)
thon en conserve, égoutté
2 boîte (344g)

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 (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 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.

Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

dinde hachée, crue
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à café (mL)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
courgette
1/2 moyen (98g)
Ail, haché finement
1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
courgette
1 moyen (196g)
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti 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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Chou non farci (one pot)

407 kcal ● 50g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



bœuf haché (93% maigre)

1/2 lb (227g)

mélange pour coleslaw

1/4 paquet (397 g) (99g)

tomates en dés

1/2 boîte(s) (210g)

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen-vif, ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Incorporez les ingrédients restants, plus une bonne pincée de sel et de poivre, et portez à frémissement.

2. Couvrez la casserole et laissez mijoter environ 30 minutes à feu moyen-doux. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

298 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



tomates

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

oignon, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

brocoli

4 c. à s., haché (23g)

origan séché

3/8 c. à café, moulu (1g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

courgette, tranché

1/4 moyen (49g)

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 au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



courgette

3/4 moyen (147g)

bacon cru

1 1/2 tranche(s) (43g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.

2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.

3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.

4. Retirez du feu et servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue

1 livres (454g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

huile d'olive

3 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.