

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 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 1168 kcal ● 120g protéine (41%) ● 66g lipides (50%) ● 12g glucides (4%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

600 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal



Salade simple poulet et épinards

304 kcal

Dîner

570 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Cuisse de poulet simples

12 oz- 510 kcal

Day 2

1250 kcal ● 103g protéine (33%) ● 82g lipides (59%) ● 10g glucides (3%) ● 14g fibres (5%)

Déjeuner

600 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal



Salade simple poulet et épinards

304 kcal

Dîner

650 kcal, 52g de protéines, 2g glucides nets, 45g de lipides



Épinards sautés simples

100 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz- 550 kcal

Day 3

1182 kcal ● 116g protéine (39%) ● 70g lipides (53%) ● 9g glucides (3%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

530 kcal, 64g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade paleo de poulet à la salsa verde

451 kcal



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal

Dîner

650 kcal, 52g de protéines, 2g glucides nets, 45g de lipides



Épinards sautés simples

100 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz- 550 kcal

Day 4

1151 kcal ● 135g protéine (47%) ● 41g lipides (32%) ● 47g glucides (16%) ● 14g fibres (5%)

Déjeuner

530 kcal, 64g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade paleo de poulet à la salsa verte
451 kcal



Bouillon d'os
2 tasse(s)- 81 kcal

Dîner

620 kcal, 72g de protéines, 40g glucides nets, 16g de lipides



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



Poulet miel-moutarde
10 oz- 547 kcal

Day 5

1182 kcal ● 146g protéine (49%) ● 50g lipides (38%) ● 20g glucides (7%) ● 15g fibres (5%)

Déjeuner

625 kcal, 93g de protéines, 7g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli rôti
98 kcal



Poitrine de poulet simple
13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

555 kcal, 53g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles
402 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Day 6

1182 kcal ● 146g protéine (49%) ● 50g lipides (38%) ● 20g glucides (7%) ● 15g fibres (5%)

Déjeuner

625 kcal, 93g de protéines, 7g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli rôti
98 kcal



Poitrine de poulet simple
13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

555 kcal, 53g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles
402 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Day 7

1168 kcal ● 135g protéine (46%) ● 40g lipides (31%) ● 47g glucides (16%) ● 20g fibres (7%)

Déjeuner

615 kcal, 74g de protéines, 13g glucides nets, 25g de lipides



Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal



Brocoli rôti
98 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
163 kcal

Dîner

555 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



Salade de chou kale simple
1 tasse(s)- 55 kcal



Bol porc, brocoli et patate douce
499 kcal

Liste de courses



Produits à base de noix et de graines

- amandes**
1 tasse, entière (131g)
- graines de citrouille grillées, non salées**
4 c. à soupe (30g)

Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais**
12 tasse(s) (360g)
- Brocoli surgelé**
3 livres (1368g)
- Ail**
6 gousse(s) (18g)
- tomates**
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (488g)
- courgette**
2 1/2 moyen (490g)
- feuilles de chou frisé (kale)**
1 tasse, haché (40g)
- patates douces**
3/4 patate douce, 12,5 cm de long (158g)

Graisses et huiles

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

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
5 1/3 lb (2394g)
- cuisse de poulet sans peau et désossées**
3/4 livres (340g)
- ailes de poulet, avec peau, crues**
1 2/3 lb (757g)

Épices et herbes

- poivre noir**
1 1/3 c. à café, moulu (3g)
- sel**
3 c. à café (17g)
- curry en poudre**
2 1/2 c. à soupe (16g)

Autre

- mélange de jeunes pousses**
3 tasse (90g)
- bouillon d'os de poulet**
4 tasse(s) (mL)

Soupes, sauces et jus

- salsa verde**
2 c. à soupe (32g)

Fruits et jus de fruits

- avocats**
4 tranches (100g)
- jus de citron**
1 1/2 c. à soupe (mL)

Confiseries

- miel**
2 c. à s. (42g)

Produits laitiers et œufs

- beurre**
1 1/2 c. à soupe (21g)

Produits de porc

- filet de porc, cru**
1/2 lb (255g)

- cumin moulu**
2 c. à café (4g)
 - moutarde de Dijon**
2 c. à s. (31g)
 - poudre d'ail**
1 c. à café (3g)
 - poudre d'oignon**
1 c. à café (3g)
 - paprika**
1/6 c. à café (0g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

Pour les 2 repas :

amandes

2/3 tasse, entière (95g)

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

Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile

1 c. à café (mL)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile

2 c. à café (mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

3/4 livres (340g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élévé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade paleo de poulet à la salsa verde

451 kcal ● 46g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
huile
1 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
graines de citrouille grillées, non salées
2 c. à soupe (15g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
salsa verde
1 c. à soupe (16g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
avocats, tranché
2 tranches (50g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
huile
2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à soupe (30g)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
salsa verde
2 c. à soupe (32g)
tomates, haché
1 tomate Roma (80g)
avocats, tranché
4 tranches (100g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verde. Servez.

Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bouillon d'os de poulet
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
2 paquet (568g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile
1 2/3 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 4 ↗

Consommer les jour 7

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.

Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



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 1 ↗

Consommer les jour 1

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à soupe (mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
5/6 lb (378g)
sel
5/6 c. à café (5g)
curry en poudre
1 1/4 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 2/3 lb (757g)
sel
1 2/3 c. à café (10g)
curry en poudre
2 1/2 c. à soupe (16g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Brocoli

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



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poulet miel-moutarde

10 oz - 547 kcal ● 65g protéine ● 16g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
10 oz (284g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
miel
2 c. à s. (42g)
moutarde de Dijon
2 c. à s. (31g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Retirez de la poêle et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

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

Pour un seul repas :



amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Poulet au citron et ail avec zoodles

402 kcal ● 48g protéine ● 20g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre
3/4 c. à soupe (11g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/6 c. à café (0g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
2 1/4 gousse(s) (7g)
courgette, coupé en spirale
3/4 moyen (147g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 lb (202g)

Pour les 2 repas :

beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
poudre d'oignon
3/8 c. à café (1g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
4 1/2 gousse(s) (14g)
courgette, coupé en spirale
1 1/2 moyen (294g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 lb (403g)

1. Spiralisez les courgettes, salez légèrement les nouilles de courgette et placez-les entre des torchons pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Dans une petite casserole, faites cuire le beurre et l'ail 1-2 minutes. Incorporez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois le mélange homogène, coupez le feu et réservez la sauce.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez le poulet. Remuez de temps en temps et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.
4. Versez environ la moitié de la sauce dans la poêle et mélangez pour enrober le poulet. Transférez le poulet dans une assiette et réservez.
5. Ajoutez les nouilles de courgette dans la poêle avec le reste de sauce et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
6. Mettez les nouilles et le poulet dans un bol et servez.

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Bol porc, brocoli et patate douce

499 kcal ● 59g protéine ● 12g lipides ● 29g glucides ● 8g fibres



paprika
1/6 c. à café (0g)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (107g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/4 patate douce, 12,5 cm de long (158g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 lb (255g)

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.