

# Meal Plan - Menu régime 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



**Burgers teriyaki**

1 burger(s)- 399 kcal



**Légumes mélangés**

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal

### Dîner

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



**Brocoli**

2 tasse(s)- 58 kcal



**Poitrine de poulet marinée**

10 oz- 353 kcal



**Couscous**

201 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



**Jus de fruits**

1 tasse(s)- 115 kcal



**Cabillaud cajun**

10 oz- 312 kcal



**Lentilles**

116 kcal

### Dîner

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



**Brocoli**

2 tasse(s)- 58 kcal



**Poitrine de poulet marinée**

10 oz- 353 kcal



**Couscous**

201 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



**Pâtes lentilles & tomate**

316 kcal



**Lait**

2 tasse(s)- 298 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



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



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



**Poulet marsala**  
8 oz de poulet- 466 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

### Dîner

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



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



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



**Poulet marsala**  
8 oz de poulet- 466 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

### Dîner

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



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



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



**Cuisses de poulet au four**  
6 oz- 385 kcal



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

### Dîner

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



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



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

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

- ☐ Brocoli surgelé  
2 3/4 livres (1238g)
- ☐ concombre  
4 tranches (28g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
4 1/4 tasse (574g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/4 boîte (101g)
- ☐ concentré de tomate  
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ carottes  
5 moyen (303g)
- ☐ Ail  
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ oignon  
1/8 grand (19g)
- ☐ 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 volaille

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

## 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)

## Céréales et pâtes

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

## Produits de bœuf

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

## Fruits et jus de fruits

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
10 oz (283g)

## Épices et herbes

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

## Boissons

- ☐ eau  
1 tasse(s) (213mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1/3 tasse (68g)

## Produits laitiers et œufs

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

## Produits de porc

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

☐ filet de porc, cru  
1 1/4 lb (567g)

### Autre

☐ sauce teriyaki  
1 c. à soupe (mL)

### 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

### Burgers teriyaki

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



Donne 1 burger(s) portions

**bœuf haché (93% maigre)**

6 oz (170g)

**concombre**

4 tranches (28g)

**sauce teriyaki**

1 c. à soupe (mL)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

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.

### 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### Cabillaud cajun

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



Donne 10 oz portions

**morue, crue**  
10 oz (283g)  
**assaisonnement cajun**  
3 1/3 c. à café (8g)  
**huile**  
1 2/3 c. à café (mL)

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.

### Lentilles

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



**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**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.

## 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



Pour un seul repas :

**paprika**

1/4 c. à café (0g)

**Brocoli surgelé**

3/8 paquet (118g)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**

1 2/3 c. à café (mL)

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

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

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

5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

**paprika**

3/8 c. à café (1g)

**Brocoli surgelé**

5/6 paquet (237g)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

3 1/3 c. à café (mL)

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

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

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

1 1/4 lb (567g)

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

### Poulet marsala

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



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile, divisé**  
1 c. à soupe (mL)  
**champignons, tranché**  
4 oz (113g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile, divisé**  
2 c. à soupe (mL)  
**champignons, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)

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.

### Carottes rôties

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



Pour un seul repas :

**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
2 grand (144g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
4 grand (288g)

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.



## Déjeuner 5

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet au four

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



Donne 6 oz portions

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

6 oz (170g)

**thym séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Donne 2 tasse(s) portions

**poivre noir**

1 trait (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Brocoli

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



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poitrine de poulet marinée

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

### Couscous

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



Pour un seul repas :

**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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Pâtes lentilles & tomate

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



**pâtes sèches non cuites**

1 oz (32g)

**lentilles crues**

3 c. à s. (36g)

**tomates concassées en conserve**

1/4 boîte (101g)

**eau**

1/4 tasse(s) (52mL)

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

**carottes, coupé**

1/4 moyen (15g)

**Ail, haché**

1/4 gousse(s) (1g)

**oignon, coupé en dés**

1/8 grand (19g)

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.

## 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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

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



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

2 c. à soupe (34g)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**vinaigrette ranch**

2 c. à café (mL)

**laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

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

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

4 c. à soupe (68g)

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

**vinaigrette ranch**

4 c. à café (mL)

**laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

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

3/4 livres (340g)

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.

### Légumes mélangés

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



Pour un seul repas :

**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.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

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



Pour un seul repas :

**moutarde brune**

3/4 c. à soupe (11g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

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

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**moutarde brune**

1 1/2 c. à soupe (23g)

**miel**

1 c. à soupe (21g)

**thym séché**

1 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

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

1 livres (454g)

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.

---

## Brocoli

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





Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-