

# Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent à 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



**Poitrine de poulet simple**  
10 oz- 397 kcal



**Pois mange-tout**  
82 kcal

### Dîner

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



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Sandwich au poulet grillé**  
1 sandwich(s)- 460 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



**Poêlée steak & champignons**  
6 oz steak- 422 kcal



**Wedges de patate douce**  
174 kcal

### Dîner

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



**Tilapia italien au four**  
9 oz- 367 kcal



**Maïs**  
139 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



**Poêlée steak & champignons**  
6 oz steak- 422 kcal



**Wedges de patate douce**  
174 kcal

### Dîner

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



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
9 oz- 449 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
117 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



**Pois mange-tout au beurre**

214 kcal



**Saumon à l'ail et au fromage**

367 kcal

### Dîner

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



**Poulet rôti aux tomates et olives**

9 oz- 449 kcal



**Salade de pois chiches facile**

117 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



**Pois mange-tout au beurre**

214 kcal



**Saumon à l'ail et au fromage**

367 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



**Bouchées de steak**

6 oz(s)- 422 kcal



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

163 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



**Bouchées de steak**

6 oz(s)- 422 kcal



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

163 kcal

### Dîner

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



**Poitrine de poulet marinée**

10 oz- 353 kcal



**Pois mange-tout**

164 kcal

## 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)

## Graisses et huiles

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

## Produits de boulangerie

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

## Épices et herbes

- moutarde de Dijon  
11 1/2 g (11g)
- romarin séché  
3/8 c. à café (0g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- sel  
10 1/4 g (10g)
- basilic frais  
20 feuilles (10g)
- poudre de chili  
3 c. à café (8g)
- vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

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

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (426g)

## Produits de volaille

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

## Produits de poissons et fruits de mer

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

## Produits laitiers et œufs

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

## Produits de bœuf

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

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

## Soupes, sauces et jus

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

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Poitrine de poulet simple

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



Donne 10 oz portions

#### huile

5/8 c. à soupe (mL)

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

5/8 lb (280g)

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 grill 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.

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poêlée steak & champignons

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### romarin séché

1/6 c. à café (0g)

#### moutarde de Dijon

3/8 c. à café (2g)

#### champignons, tranché

3 oz (85g)

#### beurre

3/8 c. à soupe (5g)

#### huile

1/6 c. à soupe (mL)

#### steak de sirloin (surlonge), cru

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### romarin séché

3/8 c. à café (0g)

#### moutarde de Dijon

3/4 c. à café (4g)

#### champignons, tranché

6 oz (170g)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### steak de sirloin (surlonge), cru

3/4 livres (340g)

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.

### Wedges de patate douce

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### patates douces, coupé en quartiers

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

### patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois mange-tout au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

#### beurre

4 c. à café (18g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

### Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

#### beurre

8 c. à café (36g)

#### sel

2 trait (1g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

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

### Saumon à l'ail et au fromage

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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. Enfourez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées de steak

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

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

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### 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)

---

### Sandwich au poulet grillé

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



Donne 1 sandwich(s) portions

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**petits pains Kaiser**

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

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

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

1/2 livres (227g)

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.

---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### Tilapia italien au four

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



Donne 9 oz portions

**oignon, haché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**tomates concassées en conserve**

3/8 boîte (152g)

**tilapia, cru**

1/2 lb (252g)

**mélange d'épices italien**

3/8 c. à soupe (4g)

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.

---

## 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.
-

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poulet rôti aux tomates et olives

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, râpé**

9 feuilles (5g)

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

1/2 livres (255g)

#### **poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

#### **olives vertes**

9 grand (40g)

#### **sel**

3/8 c. à café (2g)

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

#### **basilic frais, râpé**

18 feuilles (9g)

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

18 oz (510g)

#### **poudre de chili**

3 c. à café (8g)

#### **poivre noir**

6 trait (1g)

#### **olives vertes**

18 grand (79g)

#### **sel**

3/4 c. à café (5g)

#### **huile d'olive**

3 c. à café (mL)

#### **tomates**

18 tomates cerises (306g)

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.

### Salade de pois chiches facile

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

3/4 brins (1g)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/8 petit (9g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/4 boîte (112g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

#### **tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte (224g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

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

## 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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces, coupé en deux

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

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

1/2 lb (224g)

#### sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

#### patates douces, coupé en deux

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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

1 lb (448g)

#### sauce barbecue

1/3 tasse (95g)

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 effiloche 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

---

### Poitrine de poulet marinée

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



Donne 10 oz portions

**sauce marinade**

5 c. à s. (mL)

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

5/8 lb (280g)

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.

---

**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.
-