

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien 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** 995 kcal ● 91g protéine (36%) ● 39g lipides (35%) ● 59g glucides (24%) ● 11g fibres (5%)

## Déjeuner

410 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 24g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

370 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



### Kéfir

150 kcal



### Salade de thon à l'avocat

218 kcal

**Day 2** 995 kcal ● 91g protéine (36%) ● 39g lipides (35%) ● 59g glucides (24%) ● 11g fibres (5%)

## Déjeuner

410 kcal, 14g de protéines, 30g glucides nets, 24g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

370 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 14g de lipides



### Kéfir

150 kcal



### Salade de thon à l'avocat

218 kcal

## Day 3

1035 kcal ● 90g protéine (35%) ● 33g lipides (29%) ● 81g glucides (31%) ● 14g fibres (5%)

### Déjeuner

420 kcal, 25g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal



**Soupe en conserve épaisse (crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 177 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

395 kcal, 17g de protéines, 49g glucides nets, 12g de lipides



**Nuggets Chik'n**

5 nuggets- 276 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal

## Day 4

1035 kcal ● 90g protéine (35%) ● 33g lipides (29%) ● 81g glucides (31%) ● 14g fibres (5%)

### Déjeuner

420 kcal, 25g de protéines, 30g glucides nets, 20g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal



**Soupe en conserve épaisse (crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 177 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

395 kcal, 17g de protéines, 49g glucides nets, 12g de lipides



**Nuggets Chik'n**

5 nuggets- 276 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal

## Day 5

1048 kcal ● 93g protéine (36%) ● 46g lipides (39%) ● 49g glucides (19%) ● 18g fibres (7%)

### Déjeuner

390 kcal, 26g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Taco de poisson**

1 tortilla(s)- 389 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

440 kcal, 19g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



**Zoodles au sésame et cacahuète**

441 kcal

## Day 6

970 kcal ● 100g protéine (41%) ● 38g lipides (35%) ● 41g glucides (17%) ● 17g fibres (7%)

### Déjeuner

390 kcal, 26g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Taco de poisson**  
1 tortilla(s)- 389 kcal

### Dîner

365 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1019 kcal ● 92g protéine (36%) ● 46g lipides (41%) ● 42g glucides (16%) ● 17g fibres (7%)

### Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
323 kcal

### Dîner

365 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
14 tasse(s) (3353mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ limes  
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
6 c. à café (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
8 1/2 tasse (255g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
10 nuggets (215g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
3/4 tasse (68g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage tranché  
2 3/4 oz (77g)
- ☐ beurre  
1 c. à soupe (14g)
- ☐ kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/4 livres (128g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 boîte (172g)
- ☐ morue, crue  
2 filet(s) 113 g (227g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1 trait (0g)
- ☐ sel  
1 trait (0g)
- ☐ assaisonnement cajun  
4 c. à café (9g)
- ☐ thym séché  
1 c. à café, moulu (1g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (533g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
6 c. à s. (55g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia  
3/4 c. à café (4g)
- ☐ graines de sésame  
3/4 c. à café (2g)

- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- ☐ oignon  
1/4 petit (18g)
  - ☐ tomates  
4 c. à s., haché (45g)
  - ☐ ketchup  
2 1/2 c. à soupe (43g)
  - ☐ chou  
4 c. à s., râpé (18g)
  - ☐ courgette  
1 1/2 moyen (294g)
  - ☐ oignons verts  
1 1/2 c. à s., tranché (12g)
  - ☐ champignons  
1/2 tasse, haché (35g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**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)

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)

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

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**

1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties



1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Taco de poisson

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, réduit en purée**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(49g)  
**chou**  
2 c. à s., râpé (9g)  
**assaisonnement cajun**  
2 c. à café (5g)  
**limes**  
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**morue, crue**  
1 filet(s) 113 g (113g)

Pour les 2 repas :

**avocats, réduit en purée**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)  
**chou**  
4 c. à s., râpé (18g)  
**assaisonnement cajun**  
4 c. à café (9g)  
**limes**  
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**morue, crue**  
2 filet(s) 113 g (227g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)



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

### Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



#### **fromage tranché**

1 tranche (21 g chacune) (21g)

#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

#### **thym séché**

1 c. à café, moulu (1g)

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

1/2 c. à soupe (mL)

#### **champignons**

1/2 tasse, haché (35g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

#### tomates

2 c. à s., haché (23g)

#### thon en conserve

1/2 boîte (86g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

#### oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

#### tomates

4 c. à s., haché (45g)

#### thon en conserve

1 boîte (172g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

#### sel

1 trait (0g)

#### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Nuggets végétaliens « chik'n »**

5 nuggets (108g)

#### **ketchup**

1 1/4 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

#### **Nuggets végétaliens « chik'n »**

10 nuggets (215g)

#### **ketchup**

2 1/2 c. à soupe (43g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

### Pamplemousse

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pamplemousse**

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

Pour les 2 repas :

#### **pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Zoodles au sésame et cacahuète

441 kcal ● 19g protéine ● 28g lipides ● 20g glucides ● 9g fibres



#### **courgette, coupé en spirale**

1 1/2 moyen (294g)

#### **graines de chia**

3/4 c. à café (4g)

#### **jus de citron vert**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **oignons verts**

1 1/2 c. à s., tranché (12g)

#### **graines de sésame**

3/4 c. à café (2g)

#### **sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

#### **mélange pour coleslaw**

3/4 tasse (68g)

1. Mélanger les zoodles et le mélange pour coleslaw dans un bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron vert. Ajouter lentement de l'eau, juste assez pour obtenir une consistance de sauce.
3. Verser la sauce de beurre de cacahuète sur les zoodles et bien mélanger.
4. Garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de graines de chia (optionnel).
5. Servir.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **tempeh**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **tempeh**

1/2 livres (227g)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun)  
(434g)

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