

# Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 2000 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**      1956 kcal ● 174g protéine (36%) ● 46g lipides (21%) ● 187g glucides (38%) ● 25g fibres (5%)

## Déjeuner

960 kcal, 58g de protéines, 114g glucides nets, 23g de lipides



**Salade de pois chiches facile**

117 kcal



**Pâtes à la sauce à la viande**

842 kcal

## Dîner

995 kcal, 116g de protéines, 73g glucides nets, 23g de lipides



**Sandwich au poulet grillé**

2 sandwich(s)- 919 kcal



**Raisins**

77 kcal

**Day 2**      1956 kcal ● 174g protéine (36%) ● 46g lipides (21%) ● 187g glucides (38%) ● 25g fibres (5%)

## Déjeuner

960 kcal, 58g de protéines, 114g glucides nets, 23g de lipides



**Salade de pois chiches facile**

117 kcal



**Pâtes à la sauce à la viande**

842 kcal

## Dîner

995 kcal, 116g de protéines, 73g glucides nets, 23g de lipides



**Sandwich au poulet grillé**

2 sandwich(s)- 919 kcal



**Raisins**

77 kcal

**Day 3**      2033 kcal ● 167g protéine (33%) ● 92g lipides (41%) ● 112g glucides (22%) ● 22g fibres (4%)

## Déjeuner

1060 kcal, 90g de protéines, 67g glucides nets, 44g de lipides



**Yaourt grec allégé**

1 pot(s)- 155 kcal



**Sandwich au roast beef et cornichon**

2 sandwich(s)- 907 kcal

## Dîner

970 kcal, 77g de protéines, 45g glucides nets, 48g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

10 oz- 397 kcal



**Purée de pommes de terre instantanée**

207 kcal



**Brocoli au beurre**

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal

**Day 4** 2033 kcal ● 167g protéine (33%) ● 92g lipides (41%) ● 112g glucides (22%) ● 22g fibres (4%)

## Déjeuner

1060 kcal, 90g de protéines, 67g glucides nets, 44g de lipides



Yogurt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



Sandwich au roast beef et cornichon  
2 sandwich(s)- 907 kcal

## Dîner

970 kcal, 77g de protéines, 45g glucides nets, 48g de lipides



Poitrine de poulet simple  
10 oz- 397 kcal



Purée de pommes de terre instantanée  
207 kcal



Brocoli au beurre  
2 3/4 tasse(s)- 367 kcal

**Day 5** 1985 kcal ● 198g protéine (40%) ● 68g lipides (31%) ● 125g glucides (25%) ● 23g fibres (5%)

## Déjeuner

975 kcal, 85g de protéines, 62g glucides nets, 36g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives  
12 oz- 599 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
374 kcal

## Dîner

1010 kcal, 113g de protéines, 63g glucides nets, 32g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
16 oz- 592 kcal



Mélange de riz aromatisé  
287 kcal



Brocoli au beurre  
1 tasse(s)- 134 kcal

**Day 6** 1955 kcal ● 176g protéine (36%) ● 90g lipides (41%) ● 75g glucides (15%) ● 34g fibres (7%)

## Déjeuner

975 kcal, 85g de protéines, 62g glucides nets, 36g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives  
12 oz- 599 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
374 kcal

## Dîner

980 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 54g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
982 kcal

**Day 7** 2034 kcal ● 181g protéine (36%) ● 94g lipides (41%) ● 81g glucides (16%) ● 36g fibres (7%)

## Déjeuner

1055 kcal, 89g de protéines, 68g glucides nets, 39g de lipides



Brocoli  
3 tasse(s)- 87 kcal



Poulet au ranch  
12 once(s)- 691 kcal



Purée de patates douces  
275 kcal

## Dîner

980 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 54g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
982 kcal

# Liste de courses



## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- sel  
1/2 oz (12g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- moutarde de Dijon  
6 c. à soupe (90g)
- poudre de chili  
4 c. à café (11g)
- basilic frais  
24 feuilles (12g)
- poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)
- sauce pour pâtes  
3/4 pot (680 g) (504g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

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

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
1 1/2 petit (96g)
- tomates  
7 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (865g)
- persil frais  
1 1/2 brins (2g)
- cornichons  
16 tranches (112g)
- préparation pour purée de pommes de terre  
4 oz (113g)
- Brocoli surgelé  
9 1/2 tasse (865g)
- patates douces  
4 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (945g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
1/2 livres (228g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
3/4 lb (340g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 1/2 lb (2932g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
5 1/2 tasse (165g)
- mélange pour sauce ranch  
3/8 sachet (28 g) (11g)

## Produits de boulangerie

- petits pains Kaiser  
4 pain (9 cm diam.) (228g)
- pain  
8 tranche(s) (256g)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
2 2/3 tasse (245g)
- olives vertes  
24 grand (106g)
- avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- jus de citron vert  
4 1/2 c. à café (mL)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- fromage tranché  
8 tranche (19 g chacune) (152g)
- beurre  
1 bâtonnet (119g)

## Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)  
1 livres (454g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1/2 sachet (~159 g) (79g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
4 1/2 boîte (774g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de pois chiches facile

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



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/8 petit (9g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**persil frais, haché**  
3/4 brins (1g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)

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

### Pâtes à la sauce à la viande

842 kcal ● 52g protéine ● 21g lipides ● 101g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)  
**dinde hachée, crue**  
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
1/2 livres (228g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 pot (680 g) (504g)  
**dinde hachée, crue**  
3/4 lb (340g)

1. Ajoutez l'huile dans une casserole et chauffez à feu moyen. Ajoutez le sel, le poivre et la dinde et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit cuite (elle doit être dorée et uniforme). Remuez/écrasez la dinde de temps en temps pour obtenir la texture désirée.
2. Incorporez la sauce pour pâtes.
3. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
4. Nappez les pâtes de sauce et dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### Sandwich au roast beef et cornichon

2 sandwich(s) - 907 kcal ● 78g protéine ● 40g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
1/2 livres (227g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (19 g chacune) (76g)  
**cornichons**  
8 tranches (56g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
8 tranche(s) (256g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
1 livres (454g)  
**fromage tranché**  
8 tranche (19 g chacune) (152g)  
**cornichons**  
16 tranches (112g)  
**moutarde de Dijon**  
4 c. à soupe (60g)

1. Assemblez le sandwich en étalant de la moutarde sur une tranche de pain puis en ajoutant les autres ingrédients. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**olives vertes**  
24 grand (106g)  
**poivre noir**  
8 trait (1g)  
**poudre de chili**  
4 c. à café (11g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**basilic frais, râpé**  
24 feuilles (12g)

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.

### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 12 once(s) portions

#### vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### mélange pour sauce ranch

3/8 sachet (28 g) (11g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.

2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich au poulet grillé

2 sandwich(s) - 919 kcal ● 115g protéine ● 22g lipides ● 61g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livre (454g)  
**tomates**  
6 tranche(s), fine/petite (90g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**petits pains Kaiser**  
2 pain (9 cm diam.) (114g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 livres (907g)  
**tomates**  
12 tranche(s), fine/petite (180g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à soupe (30g)  
**petits pains Kaiser**  
4 pain (9 cm diam.) (228g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

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.

## Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :  
**raisins**  
1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :  
**raisins**  
2 2/3 tasse (245g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poitrine de poulet simple

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



Pour un seul repas :  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**huile**  
1 1/4 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.

### Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 40g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**préparation pour purée de pommes de terre**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**préparation pour purée de pommes de terre**  
4 oz (113g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

### Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 3/4 tasse (250g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**beurre**  
2 3/4 c. à soupe (39g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 3/4 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
5 1/2 tasse (501g)  
**poivre noir**  
2 3/4 trait (0g)  
**beurre**  
5 1/2 c. à soupe (78g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

---

### Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 16 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
**1 lb (448g)**  
**huile d'olive**  
**1/2 c. à soupe (mL)**  
**poivre citronné**  
**1 c. à soupe (7g)**

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

### Mélange de riz aromatisé

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



mélange de riz aromatisé  
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de thon à l'avocat

982 kcal ● 91g protéine ● 54g lipides ● 13g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (226g)  
**jus de citron vert**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**thon en conserve**  
2 1/4 boîte (387g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (101g)  
**oignon, haché finement**  
1/2 petit (39g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 1/4 avocat(s) (452g)  
**jus de citron vert**  
4 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
4 1/2 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**thon en conserve**  
4 1/2 boîte (774g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (203g)  
**oignon, haché finement**  
1 petit (79g)

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.