

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 1800 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

1760 kcal ● 172g protéine (39%) ● 86g lipides (44%) ● 58g glucides (13%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

850 kcal, 62g de protéines, 18g glucides nets, 56g de lipides



Sauté de steak aux poivrons

701 kcal



Riz de chou-fleur

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Dîner

910 kcal, 110g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Poitrine de poulet simple

16 oz- 635 kcal



Patates douces au four

1 patate(s) douce(s)- 216 kcal

Day 2

1760 kcal ● 172g protéine (39%) ● 86g lipides (44%) ● 58g glucides (13%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

850 kcal, 62g de protéines, 18g glucides nets, 56g de lipides



Sauté de steak aux poivrons

701 kcal



Riz de chou-fleur

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Dîner

910 kcal, 110g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Poitrine de poulet simple

16 oz- 635 kcal



Patates douces au four

1 patate(s) douce(s)- 216 kcal

Day 3

1759 kcal ● 115g protéine (26%) ● 97g lipides (50%) ● 73g glucides (17%) ● 34g fibres (8%)

Déjeuner

875 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 55g de lipides



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

885 kcal, 65g de protéines, 45g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli rôti

98 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

9 oz- 603 kcal

Day 4

1759 kcal ● 115g protéine (26%) ● 97g lipides (50%) ● 73g glucides (17%) ● 34g fibres (8%)

Déjeuner

875 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 55g de lipides



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

885 kcal, 65g de protéines, 45g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli rôti

98 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

9 oz- 603 kcal

Day 5

1845 kcal ● 148g protéine (32%) ● 118g lipides (58%) ● 21g glucides (5%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

925 kcal, 84g de protéines, 2g glucides nets, 64g de lipides



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



Saumon simple

14 oz- 898 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Day 6

1826 kcal ● 126g protéine (28%) ● 115g lipides (57%) ● 34g glucides (8%) ● 37g fibres (8%)

Déjeuner

910 kcal, 62g de protéines, 15g glucides nets, 60g de lipides



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



Salade de thon à l'avocat

545 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Day 7

1767 kcal ● 193g protéine (44%) ● 91g lipides (46%) ● 26g glucides (6%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

910 kcal, 62g de protéines, 15g glucides nets, 60g de lipides



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 363 kcal



Salade de thon à l'avocat

545 kcal

Dîner

860 kcal, 131g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

20 oz- 789 kcal



Gombo

1 3/4 tasse- 70 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé
2 1/4 livres (1023g)
- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ Ail
5 gousse(s) (15g)
- ☐ poivron
5 grand (790g)
- ☐ gingembre frais
2 1/2 c. à soupe (15g)
- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (195g)
- ☐ laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (236g)
- ☐ gombo, surgelé
1 3/4 tasse (196g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/4 lb (1463g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ origan séché
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir
4 1/2 g (5g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
- ☐ thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1 1/4 lb (567g)

Autre

- ☐ chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ mélange d'épices italien
5/8 c. à café (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 livres (907g)
- ☐ thon en conserve
5 1/2 boîte (946g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
3/4 grand (63g)
- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)
- ☐ avocats
5 1/4 avocat(s) (1055g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ mélange de noix
13 1/4 c. à s. (112g)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sauté de steak aux poivrons

701 kcal ● 60g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières

5/8 lb (283g)

poivron, coupé en fines tranches

1 1/4 moyen (149g)

gingembre frais, haché

1 1/4 c. à soupe (8g)

oignon, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

Ail, haché

5 gousse(s) (15g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières

1 1/4 lb (567g)

poivron, coupé en fines tranches

2 1/2 moyen (298g)

gingembre frais, haché

2 1/2 c. à soupe (15g)

oignon, tranché

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

Riz de chou-fleur

2 1/2 tasse(s) - 151 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé

2 1/2 tasse (284g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé

5 tasse (567g)

huile

5 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protéine ● 40g lipides ● 5g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
1 1/2 feuille extérieure (42g)
bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
avocats, tranché
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon et l'avocat au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saumon simple

14 oz - 898 kcal ● 81g protéine ● 64g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

saumon

14 oz (397g)

huile

2 1/3 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
 2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
 3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
 4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
 5. Servez.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

13 1/3 c. à s. (112g)

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

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

avocats

5/8 avocat(s) (126g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

tomates

5 c. à s., haché (56g)

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

Pour les 2 repas :

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 tasse (75g)

thon en conserve

2 1/2 boîte (430g)

tomates

10 c. à s., haché (113g)

oignon, haché finement

5/8 petit (44g)

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 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 simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 lb (448g)
huile
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
2 lb (896g)
huile
2 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.

Patates douces au four

1 patate(s) douce(s) - 216 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/4 c. à soupe (mL)

origan séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

patates douces

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

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

origan séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

patates douces

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

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C).
2. Option 1 : Patates douces entières : Placez les patates douces entières dans un plat à four. Frottez-les avec de l'huile, de l'origan et salez/poivrez pour bien enrober. Faites cuire 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette.
3. Option 2 : Patates douces en cubes : Placez les patates douces coupées en cubes dans un plat à four. Arrosez d'huile et saupoudrez d'origan, de sel et de poivre. Mélangez pour enrober uniformément. Faites cuire 30 à 40 minutes, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

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

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.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

9 oz - 603 kcal ● 53g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

1/2 livres (255g)

citron, coupé en quartiers

3/8 grand (32g)

Pour les 2 repas :

thym séché

3/4 c. à café, feuilles (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

18 oz (510g)

citron, coupé en quartiers

3/4 grand (63g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
 2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
 3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
 4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
 5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.
-

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

oignon

3/8 petit (26g)

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

poivron

3 grand (492g)

oignon

3/4 petit (53g)

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

oignon

2 c. à s., haché (30g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Blanc de poulet au balsamique

20 oz - 789 kcal ● 128g protéine ● 30g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 20 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/4 livres (567g)

vinaigrette balsamique

5 c. à s. (mL)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

5/8 c. à café (2g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Gombo

1 3/4 tasse - 70 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Donne 1 3/4 tasse portions

gombo, surgelé
1 3/4 tasse (196g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.
Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.
Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.
-