

# Meal Plan - Menu régime paléo et jeûne intermittent — 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

2014 kcal ● 193g protéine (38%) ● 101g lipides (45%) ● 64g glucides (13%) ● 20g fibres (4%)

### Déjeuner

990 kcal, 103g de protéines, 55g glucides nets, 35g de lipides



**Côtelettes de porc au curry**  
2 1/2 côte(s)- 598 kcal



**Wedges de patate douce**  
391 kcal

### Dîner

1025 kcal, 90g de protéines, 9g glucides nets, 66g de lipides



**Brocoli**  
3 tasse(s)- 87 kcal



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**  
14 oz- 938 kcal

## Day 2

1993 kcal ● 180g protéine (36%) ● 97g lipides (44%) ● 68g glucides (14%) ● 30g fibres (6%)

### Déjeuner

990 kcal, 103g de protéines, 55g glucides nets, 35g de lipides



**Côtelettes de porc au curry**  
2 1/2 côte(s)- 598 kcal



**Wedges de patate douce**  
391 kcal

### Dîner

1005 kcal, 77g de protéines, 14g glucides nets, 62g de lipides



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 277 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
727 kcal

## Day 3

1972 kcal ● 148g protéine (30%) ● 123g lipides (56%) ● 29g glucides (6%) ● 38g fibres (8%)

### Déjeuner

965 kcal, 71g de protéines, 16g glucides nets, 61g de lipides



**Wrap de laitue dinde, bacon et avocat**  
2 1/2 wrap(s)- 792 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Dîner

1005 kcal, 77g de protéines, 14g glucides nets, 62g de lipides



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 277 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
727 kcal

## Day 4

1998 kcal ● 139g protéine (28%) ● 107g lipides (48%) ● 82g glucides (16%) ● 37g fibres (7%)

### Déjeuner

1000 kcal, 86g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



**Salade de poulet et avocat**  
1001 kcal

### Dîner

1000 kcal, 53g de protéines, 65g glucides nets, 51g de lipides



**Cuisses de poulet au thym et au citron vert**  
368 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



**Patates douces rôties au romarin**  
525 kcal

## Day 5

1984 kcal ● 156g protéine (31%) ● 105g lipides (48%) ● 71g glucides (14%) ● 32g fibres (6%)

### Déjeuner

1000 kcal, 86g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



**Salade de poulet et avocat**  
1001 kcal

### Dîner

985 kcal, 70g de protéines, 55g glucides nets, 49g de lipides



**Cuisses de poulet simples**  
12 oz- 510 kcal



**Patates douces rôties au romarin**  
473 kcal

## Day 6

2029 kcal ● 155g protéine (31%) ● 129g lipides (57%) ● 29g glucides (6%) ● 33g fibres (6%)

### Déjeuner

1055 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat**  
2 wrap(s)- 791 kcal



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

975 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 57g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
12 oz- 473 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
326 kcal

## Day 7

2029 kcal ● 155g protéine (31%) ● 129g lipides (57%) ● 29g glucides (6%) ● 33g fibres (6%)

### Déjeuner

1055 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat**  
2 wrap(s)- 791 kcal



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

975 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 57g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
12 oz- 473 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
326 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé  
9 1/2 tasse (865g)
- ☐ patates douces  
6 patate douce, 12,5 cm de long (1295g)
- ☐ tomates  
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (658g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
- ☐ laitue romaine  
6 1/2 feuille extérieure (182g)
- ☐ choux de Bruxelles  
20 pousses (380g)
- ☐ courgette  
4 moyen (784g)
- ☐ Ail  
2 gousse (6g)

## Épices et herbes

- ☐ thym séché  
5/6 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ curry en poudre  
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ sel  
1 oz (25g)
- ☐ poivre noir  
1/4 oz (7g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ romarin séché  
1 1/2 c. à soupe (5g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
14 oz (397g)
- ☐ thon en conserve  
3 1/3 boîte (573g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ citron  
5/8 grand (49g)
- ☐ avocats  
6 3/4 avocat(s) (1365g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à café (mL)

## Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os  
5 morceau (890g)
- ☐ bacon, cuit  
13 tranche(s) (130g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 tasse, entière (161g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 1/3 tasse (100g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
10 oz (284g)
- ☐ charcuterie de jambon  
1 livres (454g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 livres (1361g)

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s) - 598 kcal ● 98g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**côte de porc, avec os**  
2 1/2 morceau (445g)  
**curry en poudre**  
5/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**côte de porc, avec os**  
5 morceau (890g)  
**curry en poudre**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

### Wedges de patate douce

391 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Wrap de laitue dinde, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s) - 792 kcal ● 69g protéine ● 46g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



Donne 2 1/2 wrap(s) portions

#### **moutarde de Dijon**

1 1/4 c. à soupe (19g)

#### **laitue romaine**

2 1/2 feuille extérieure (70g)

#### **charcuterie de dinde**

10 oz (284g)

#### **bacon, cuit**

5 tranche(s) (50g)

#### **tomates**

5 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(100g)

#### **avocats, tranché**

5/8 avocat(s) (126g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille.
3. Placez la dinde, l'avocat, le bacon et les tomates sur la moutarde.
4. Roulez la feuille. Servez.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



#### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.



## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade de poulet et avocat

1001 kcal ● 86g protéine ● 56g lipides ● 16g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**oignon**  
2 c. à soupe, haché (20g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à café (mL)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**choux de Bruxelles**  
10 pousses (190g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**oignon**  
4 c. à soupe, haché (40g)  
**jus de citron vert**  
8 c. à café (mL)  
**huile**  
8 c. à café (mL)  
**choux de Bruxelles**  
20 pousses (380g)  
**avocats, haché**  
2 avocat(s) (402g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g protéine ● 53g lipides ● 6g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
2 feuille extérieure (56g)  
**bacon, cuit**  
4 tranche(s) (40g)  
**charcuterie de jambon**  
1/2 livres (227g)  
**avocats, tranché**  
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
4 feuille extérieure (112g)  
**bacon, cuit**  
8 tranche(s) (80g)  
**charcuterie de jambon**  
1 livres (454g)  
**avocats, tranché**  
2 avocat(s) (402g)

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.

## Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### 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.

## Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz - 938 kcal ● 82g protéine ● 66g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 14 oz portions

**thym séché**

5/8 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

7/8 c. à soupe (mL)

**saumon, avec la peau**

14 oz (397g)

**citron, coupé en quartiers**

5/8 grand (49g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

10 c. à s., entière (89g)

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

### Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres





Pour un seul repas :

**avocats**

5/6 avocat(s) (168g)

**jus de citron vert**

1 2/3 c. à café (mL)

**sel**

1 2/3 trait (1g)

**poivre noir**

1 2/3 trait (0g)

**mélange de jeunes pousses**

1 2/3 tasse (50g)

**thon en conserve**

1 2/3 boîte (287g)

**tomates**

6 2/3 c. à s., haché (75g)

**oignon, haché finement**

3/8 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**avocats**

1 2/3 avocat(s) (335g)

**jus de citron vert**

3 1/3 c. à café (mL)

**sel**

3 1/3 trait (1g)

**poivre noir**

3 1/3 trait (0g)

**mélange de jeunes pousses**

3 1/3 tasse (100g)

**thon en conserve**

3 1/3 boîte (573g)

**tomates**

13 1/3 c. à s., haché (150g)

**oignon, haché finement**

5/6 petit (58g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



### cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 lb (227g)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

---

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 1/2 tasse (137g)

**huile d'olive**

1 1/2 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.

### Patates douces rôties au romarin

525 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 61g glucides ● 12g fibres



**huile d'olive**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
5/6 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
5/6 c. à café, moulu (2g)  
**romarin séché**  
5/6 c. à soupe (3g)  
**patates douces, coupé en cubes de 1"**  
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

---

### Patates douces rôties au romarin

473 kcal ● 5g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 11g fibres



**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**romarin séché**  
3/4 c. à soupe (2g)  
**patates douces, coupé en cubes de 1"**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à s. (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à s. (mL)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)

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.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)  
**huile d'olive**  
5 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.

## Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal ● 5g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
2 moyen (392g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
4 moyen (784g)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse (6g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
  2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
  3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
  4. Retirez du feu et servez.
-