

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2100 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 2067 kcal ● 203g protéine (39%) ● 93g lipides (41%) ● 77g glucides (15%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1100 kcal, 63g de protéines, 61g glucides nets, 58g de lipides



Banane
2 banane(s)- 233 kcal



Salade de poulet et avocat
500 kcal



Graines de citrouille
366 kcal

Dîner

970 kcal, 140g de protéines, 16g glucides nets, 35g de lipides



Légumes mélangés
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



Poitrine de poulet simple
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 2 2018 kcal ● 263g protéine (52%) ● 86g lipides (38%) ● 30g glucides (6%) ● 20g fibres (4%)

Déjeuner

1050 kcal, 123g de protéines, 14g glucides nets, 50g de lipides



Salade tomate et avocat
391 kcal



Poitrine de poulet marinée
18 2/3 oz- 659 kcal

Dîner

970 kcal, 140g de protéines, 16g glucides nets, 35g de lipides



Légumes mélangés
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



Poitrine de poulet simple
21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3 2089 kcal ● 227g protéine (43%) ● 92g lipides (40%) ● 61g glucides (12%) ● 28g fibres (5%)

Déjeuner

1050 kcal, 123g de protéines, 14g glucides nets, 50g de lipides



Salade tomate et avocat
391 kcal



Poitrine de poulet marinée
18 2/3 oz- 659 kcal

Dîner

1040 kcal, 104g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
15 oz- 749 kcal



Frites au four
290 kcal

Day 4 2071 kcal ● 168g protéine (32%) ● 114g lipides (49%) ● 70g glucides (14%) ● 24g fibres (5%)

Déjeuner

1035 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

12 oz- 702 kcal



Médaillons de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal

Dîner

1040 kcal, 104g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

15 oz- 749 kcal



Frites au four

290 kcal

Day 5 2112 kcal ● 142g protéine (27%) ● 122g lipides (52%) ● 74g glucides (14%) ● 38g fibres (7%)

Déjeuner

1020 kcal, 62g de protéines, 57g glucides nets, 49g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Dîner

1090 kcal, 79g de protéines, 16g glucides nets, 73g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

12 oz- 804 kcal

Day 6 2051 kcal ● 158g protéine (31%) ● 102g lipides (45%) ● 89g glucides (17%) ● 36g fibres (7%)

Déjeuner

1020 kcal, 62g de protéines, 57g glucides nets, 49g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Dîner

1030 kcal, 96g de protéines, 32g glucides nets, 53g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

786 kcal



Riz de chou-fleur

4 tasse(s)- 242 kcal

Day 7 2054 kcal ● 156g protéine (30%) ● 125g lipides (55%) ● 44g glucides (9%) ● 32g fibres (6%)

Déjeuner

1025 kcal, 60g de protéines, 13g glucides nets, 72g de lipides



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

2 wrap(s)- 791 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

1030 kcal, 96g de protéines, 32g glucides nets, 53g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

786 kcal



Riz de chou-fleur

4 tasse(s)- 242 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- légumes mélangés surgelés
2 1/2 tasse (338g)
- oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (86g)
- choux de Bruxelles
5 pousses (95g)
- tomates
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (978g)
- pommes de terre
1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)
- patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- Pois mange-tout surgelés
2 1/3 tasse (336g)
- laitue romaine
7 feuille extérieure (196g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
14 oz (397g)
- carottes
1 3/4 moyen (107g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 lb (4045g)

Graisses et huiles

- huile
6 oz (mL)
- huile d'olive
2 oz (mL)
- sauce marinade
56 c. à c. (mL)

Fruits et jus de fruits

- banane
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)
- jus de citron vert
3 fl oz (mL)
- avocats
6 1/2 avocat(s) (1315g)
- olives vertes
30 grand (132g)
- citron
1/2 grand (42g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Épices et herbes

- poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)
- sel
1/2 oz (16g)
- poivre noir
4 g (4g)
- poudre de chili
5 c. à café (14g)
- basilic frais
30 feuilles (15g)
- assaisonnement cajun
1/2 c. à café (1g)
- thym séché
1 1/2 c. à café, feuilles (1g)
- moutarde
5 c. à café (25g)

Soupes, sauces et jus

- sauce piquante
3/4 c. à soupe (mL)
- vinaigre de cidre de pomme
1 3/4 c. à thé (mL)

Autre

- Poulet, pilons, avec peau
3/4 lb (340g)
- couennes de porc
11 g (11g)
- chou-fleur surgelé
8 tasse (907g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon
3/4 livres (340g)

Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)
1 1/4 livres (567g)
- charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)

Produits de porc

- bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres

Donne 2 banane(s) portions



banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

oignon

1 c. à soupe, haché (10g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

huile

2 c. à café (mL)

choux de Bruxelles

5 pousses (95g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

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 effilocher-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

oignon
5 c. à c., haché (25g)
jus de citron vert
1 2/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/6 avocat(s) (168g)
tomates, coupé en dés
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(103g)

Pour les 2 repas :

oignon
1/4 tasse, haché (50g)
jus de citron vert
3 1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
5/6 c. à café (3g)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
avocats, coupé en dés
1 2/3 avocat(s) (335g)
tomates, coupé en dés
1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(205g)

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.

Poitrine de poulet marinée

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/6 lb (523g)
sauce marinade
9 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/3 lb (1045g)
sauce marinade
56 c. à c. (mL)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

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.

Poulet frit pauvre en glucides

12 oz - 702 kcal ● 60g protéine ● 51g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

sauce piquante

3/4 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1/2 c. à café (1g)

Poulet, pilons, avec peau

3/4 lb (340g)

couennes de porc, écrasé

10 3/4 g (11g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

Médaillons de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 patate douce portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g protéine ● 48g lipides ● 10g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
2 1/2 feuille extérieure (70g)
moutarde
2 1/2 c. à café (13g)
roast beef tranché (charcuterie)
10 oz (284g)
avocats, tranché
1 1/4 avocat(s) (251g)
tomates, coupé en dés
1 1/4 tomate prune (78g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
5 feuille extérieure (140g)
moutarde
5 c. à café (25g)
roast beef tranché (charcuterie)
1 1/4 livres (567g)
avocats, tranché
2 1/2 avocat(s) (503g)
tomates, coupé en dés
2 1/2 tomate prune (155g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

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



Donne 2 wrap(s) portions

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)

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.

Salade tomate et avocat

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



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)

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 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Légumes mélangés

1 1/4 tasse(s) - 121 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/4 tasse (169g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
2 1/2 tasse (338g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 lb (1195g)
huile
2 2/3 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec 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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet rôti aux tomates et olives

15 oz - 749 kcal ● 100g protéine ● 31g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tomates
15 tomates cerises (255g)
huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)
sel
5/8 c. à café (4g)
olives vertes
15 grand (66g)
poivre noir
5 trait (1g)
poudre de chili
2 1/2 c. à café (7g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
15 oz (425g)
basilic frais, râpé
15 feuilles (8g)

Pour les 2 repas :

tomates
30 tomates cerises (510g)
huile d'olive
5 c. à café (mL)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
olives vertes
30 grand (132g)
poivre noir
10 trait (1g)
poudre de chili
5 c. à café (14g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
30 oz (851g)
basilic frais, râpé
30 feuilles (15g)

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.

Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre
3/4 grand (7,5-11 cm diam.) (277g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre
1 1/2 grand (7,5-11 cm diam.) (554g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

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

Saumon cuit lentement au citron et au thym

12 oz - 804 kcal ● 70g protéine ● 56g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

3/4 livres (340g)

citron, coupé en quartiers

1/2 grand (42g)

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 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade bowl poulet, betterave & carotte

786 kcal ● 92g protéine ● 35g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
7/8 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1/2 livres (198g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
7/8 lb (392g)
carottes, finement tranché
7/8 moyen (53g)

Pour les 2 repas :

huile
3 1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
7/8 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
1 3/4 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
14 oz (397g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 3/4 lb (784g)
carottes, finement tranché
1 3/4 moyen (107g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Riz de chou-fleur

4 tasse(s) - 242 kcal ● 4g protéine ● 18g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
8 tasse (907g)
huile
8 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.