

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2300 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 2243 kcal ● 257g protéine (46%) ● 98g lipides (39%) ● 58g glucides (10%) ● 25g fibres (4%)

Déjeuner

1130 kcal, 113g de protéines, 14g glucides nets, 64g de lipides



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



Salade simple poulet et épinards

761 kcal

Dîner

1110 kcal, 144g de protéines, 43g glucides nets, 34g de lipides



Purée de patates douces

183 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz- 790 kcal

Day 2 2256 kcal ● 219g protéine (39%) ● 105g lipides (42%) ● 80g glucides (14%) ● 28g fibres (5%)

Déjeuner

1130 kcal, 113g de protéines, 14g glucides nets, 64g de lipides



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



Salade simple poulet et épinards

761 kcal

Dîner

1125 kcal, 106g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

899 kcal

Day 3 2303 kcal ● 292g protéine (51%) ● 83g lipides (32%) ● 73g glucides (13%) ● 24g fibres (4%)

Déjeuner

1175 kcal, 186g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

28 oz- 1105 kcal



Brocoli

2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

1125 kcal, 106g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

899 kcal

Day 4

2302 kcal ● 178g protéine (31%) ● 119g lipides (47%) ● 100g glucides (17%) ● 28g fibres (5%)

Déjeuner

1185 kcal, 66g de protéines, 33g glucides nets, 82g de lipides



Saucisse de poulet
4 saucisse- 508 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
571 kcal

Dîner

1120 kcal, 112g de protéines, 67g glucides nets, 37g de lipides



Patates douces au four
1 1/2 patate(s) douce(s)- 323 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
794 kcal

Day 5

2308 kcal ● 170g protéine (29%) ● 104g lipides (41%) ● 142g glucides (25%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1190 kcal, 58g de protéines, 75g glucides nets, 67g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis
8 oz- 572 kcal



Médaillons de patate douce
2 patate douce- 618 kcal

Dîner

1120 kcal, 112g de protéines, 67g glucides nets, 37g de lipides



Patates douces au four
1 1/2 patate(s) douce(s)- 323 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
794 kcal

Day 6

2306 kcal ● 146g protéine (25%) ● 137g lipides (54%) ● 97g glucides (17%) ● 25g fibres (4%)

Déjeuner

1190 kcal, 58g de protéines, 75g glucides nets, 67g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis
8 oz- 572 kcal



Médaillons de patate douce
2 patate douce- 618 kcal

Dîner

1115 kcal, 88g de protéines, 22g glucides nets, 70g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
12 oz- 837 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal

Day 7

2293 kcal ● 176g protéine (31%) ● 141g lipides (55%) ● 40g glucides (7%) ● 39g fibres (7%)

Déjeuner

1175 kcal, 88g de protéines, 18g glucides nets, 71g de lipides



Salade de poulet et avocat
1001 kcal



Avocat
176 kcal

Dîner

1115 kcal, 88g de protéines, 22g glucides nets, 70g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
12 oz- 837 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal

Liste de courses



Produits à base de noix et de graines

- amandes
13 1/4 c. à s., entière (119g)

Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais
10 tasse(s) (300g)
- patates douces
8 patate douce, 12,5 cm de long (1680g)
- Brocoli surgelé
12 1/2 tasse (1138g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 livres (454g)
- carottes
4 1/2 moyen (266g)
- courgette
5 moyen (947g)
- Ail
1 3/4 gousse (5g)
- tomates
2/3 tasse de tomates cerises (99g)
- oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- brocoli
1 1/3 tasse, haché (121g)
- poivron rouge
1 1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (159g)
- choux de Bruxelles
10 pousses (190g)

Graisses et huiles

- huile
1/2 livres (mL)
- vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
1/4 livres (mL)
- vinaigrette balsamique
1/2 tasse (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 3/4 lb (4385g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1 lb (454g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 livres (680g)

Épices et herbes

- poivre noir
3 g (3g)
- sel
11 1/2 g (11g)
- poivre citronné
1 1/3 c. à soupe (9g)
- thym séché
3 g (3g)
- origan séché
2 c. à café, moulu (4g)
- paprika
2/3 c. à café (2g)
- moutarde brune
2 1/4 c. à soupe (34g)

Fruits et jus de fruits

- poires
4 moyen (712g)
- jus de citron vert
4 c. à café (mL)
- avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme
2 c. à thé (mL)

Autre

- mélange d'épices italien
7/8 c. à café (3g)
- poivrons rouges rôtis
1 1/3 poivre(s) (93g)

Saucisses et charcuterie

- Saucisse de poulet, cuite
4 saucisse (336g)

Confiseries

- miel
1 1/2 c. à soupe (32g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

amandes
6 2/3 c. à s., entière (60g)

Pour les 2 repas :

amandes
13 1/3 c. à s., entière (119g)

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

Salade simple poulet et épinards

761 kcal ● 100g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
5 tasse(s) (150g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
15 oz (425g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
10 tasse(s) (300g)
huile
5 c. à café (mL)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
30 oz (851g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élévé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Blanc de poulet au balsamique

28 oz - 1105 kcal ● 179g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 28 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 3/4 livres (794g)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

7/8 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

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Saucisse de poulet

4 saucisse - 508 kcal ● 56g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 4 saucisse portions

Saucisse de poulet, cuite

4 saucisse (336g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

huile

1/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

2 grand (144g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Nouilles de courgette à l'ail

571 kcal ● 9g protéine ● 49g lipides ● 15g glucides ● 8g fibres



huile d'olive

3 1/2 c. à soupe (mL)

courgette

3 1/2 moyen (686g)

Ail, haché finement

1 3/4 gousse (5g)

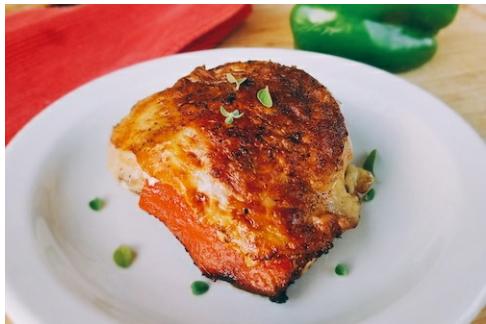
1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1/2 lb (227g)
paprika
1/3 c. à café (1g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières
2/3 poivre(s) (47g)

Pour les 2 repas :

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1 lb (454g)
paprika
2/3 c. à café (2g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières
1 1/3 poivre(s) (93g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Médaillons de patate douce

2 patate douce - 618 kcal ● 6g protéine ● 28g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
patates douces, tranché
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à soupe (mL)
patates douces, tranché
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

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 5 ↗

Consommer les jour 7

Salade de poulet et avocat

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



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)

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.

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Purée de patates douces

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



patates douces

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

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g protéine ● 25g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/3 c. à soupe (9g)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poires
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

Salade bowl poulet, betterave & carotte

899 kcal ● 105g protéine ● 40g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1/2 livres (227g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 lb (448g)
carottes, finement tranché
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à soupe (mL)
thym séché
1 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
2 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1 livres (454g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
2 lb (896g)
carottes, finement tranché
2 moyen (122g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Patates douces au four

1 1/2 patate(s) douce(s) - 323 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/8 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
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
origan séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

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.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

794 kcal ● 107g protéine ● 32g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

tomates

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

oignon, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

brocoli

2/3 tasse, haché (61g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

16 oz (453g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)

courgette, tranché

2/3 moyen (131g)

Pour les 2 repas :

tomates

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

oignon, tranché

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

brocoli

1 1/3 tasse, haché (121g)

origan séché

2 c. à café, moulu (4g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

2 livres (907g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

1 1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (159g)

courgette, tranché

1 1/3 moyen (261g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

12 oz - 837 kcal ● 77g protéine ● 52g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

moutarde brune
1 c. à soupe (17g)
miel
3/4 c. à soupe (16g)
thym séché
3/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

moutarde brune
2 1/4 c. à soupe (34g)
miel
1 1/2 c. à soupe (32g)
thym séché
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
sel
3/8 c. à café (2g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 livres (680g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
4 trait (0g)
sel
4 trait (2g)
Brocoli surgelé
8 tasse (728g)
huile d'olive
8 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.