

Meal Plan - Plan alimentaire 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



[Pâtes à la sauce à la viande](#)

842 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

117 kcal

Dîner

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



[Raisins](#)

77 kcal



[Sandwich au poulet grillé](#)

2 sandwich(s)- 919 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



[Pâtes à la sauce à la viande](#)

842 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

117 kcal

Dîner

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



[Raisins](#)

77 kcal



[Sandwich au poulet grillé](#)

2 sandwich(s)- 919 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



[Sandwich au roast beef et cornichon](#)

2 sandwich(s)- 907 kcal



[Yaourt grec allégé](#)

1 pot(s)- 155 kcal

Dîner

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



[Brocoli au beurre](#)

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal



[Purée de pommes de terre instantanée](#)

207 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

10 oz- 397 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



Sandwich au roast beef et cornichon

2 sandwich(s)- 907 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Dîner

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



Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal



Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal



Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 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



Purée de patates douces avec beurre

374 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Dîner

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



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



Mélange de riz aromatisé

287 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 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



Purée de patates douces avec beurre

374 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 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



Purée de patates douces

275 kcal



Poulet au ranch

12 once(s)- 691 kcal



Brocoli

3 tasse(s)- 87 kcal

Dîner

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



Salade de thon à l'avocat

982 kcal

Fruits et jus de fruits

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

Graisses et huiles

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

Produits de boulangerie

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

Épices et herbes

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

Autre

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

Légumes et produits à base de

Produits de volaille

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

Soupes, sauces et jus

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

Céréales et pâtes

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

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

Produits laitiers et œufs

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

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)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
4 1/2 boîte (774g)

légumes

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pâtes à la sauce à la viande

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Salade de pois chiches facile

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au roast beef et cornichon

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

cornichons

8 tranches (56g)

fromage tranché

4 tranche (19 g chacune) (76g)

roast beef tranché (charcuterie)

1/2 livres (227g)

pain

4 tranche(s) (128g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon

4 c. à soupe (60g)

cornichons

16 tranches (112g)

fromage tranché

8 tranche (19 g chacune) (152g)

roast beef tranché (charcuterie)

1 livres (454g)

pain

8 tranche(s) (256g)

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

Yaourt grec allégé

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Purée de patates douces avec beurre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

3 c. à café (14g)

patates douces

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

Pour les 2 repas :

beurre

6 c. à café (27g)

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

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.

Poulet rôti aux tomates et olives

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, râpé

24 feuilles (12g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 livres (680g)

poudre de chili

4 c. à café (11g)

poivre noir

8 trait (1g)

olives vertes

24 grand (106g)

sel

1 c. à café (6g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

tomates

24 tomates cerises (408g)

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

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.

Poulet au ranch

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



Donne 12 once(s) portions

mélange pour sauce ranch

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

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.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 2/3 tasse (245g)

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

Sandwich au poulet grillé

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli au beurre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Purée de pommes de terre instantanée

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

**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.

Poitrine de poulet simple

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/4 lb (560g)

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 grill 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli au beurre

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



Donne 1 tasse(s) portions

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

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.

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Donne 16 oz portions

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de thon à l'avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/2 petit (39g)

tomates

1/2 tasse, haché (101g)

thon en conserve

2 1/4 boîte (387g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

poivre noir

2 1/4 trait (0g)

sel

2 1/4 trait (1g)

jus de citron vert

2 1/4 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (226g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

1 petit (79g)

tomates

1 tasse, haché (203g)

thon en conserve

4 1/2 boîte (774g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

poivre noir

4 1/2 trait (0g)

sel

4 1/2 trait (2g)

jus de citron vert

4 1/2 c. à café (mL)

avocats

2 1/4 avocat(s) (452g)

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.
-