

# Meal Plan - Plan alimentaire 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** 2089 kcal ● 179g protéine (34%) ● 83g lipides (36%) ● 131g glucides (25%) ● 27g fibres (5%)

## Déjeuner

1050 kcal, 74g de protéines, 84g glucides nets, 41g de lipides



[Sandwich de poulet glacé au miel et à la moutarde](#)  
1 sandwich- 557 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
2 boîte(s)- 494 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 2** 2089 kcal ● 179g protéine (34%) ● 83g lipides (36%) ● 131g glucides (25%) ● 27g fibres (5%)

## Déjeuner

1050 kcal, 74g de protéines, 84g glucides nets, 41g de lipides



[Sandwich de poulet glacé au miel et à la moutarde](#)  
1 sandwich- 557 kcal



[Soupe en conserve épaisse \(non crémeuse\)](#)  
2 boîte(s)- 494 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 3** 2050 kcal ● 145g protéine (28%) ● 56g lipides (25%) ● 216g glucides (42%) ● 24g fibres (5%)

## Déjeuner

1025 kcal, 63g de protéines, 134g glucides nets, 25g de lipides



[Jus de fruits](#)  
3 tasse(s)- 344 kcal



[Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch](#)  
1 1/2 sandwich(s)- 683 kcal

## Dîner

1025 kcal, 82g de protéines, 82g glucides nets, 32g de lipides



[Frites au four](#)  
483 kcal



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)  
10 2/3 oz- 395 kcal



[Légumes mélangés](#)  
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal

Day 4 2077 kcal ● 149g protéine (29%) ● 89g lipides (39%) ● 144g glucides (28%) ● 26g fibres (5%)

## Déjeuner

1055 kcal, 67g de protéines, 62g glucides nets, 57g de lipides



**Wrap club jambon et fromage**  
2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

## Dîner

1025 kcal, 82g de protéines, 82g glucides nets, 32g de lipides



**Frites au four**  
483 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
10 2/3 oz- 395 kcal



**Légumes mélangés**  
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal

Day 5 2085 kcal ● 163g protéine (31%) ● 107g lipides (46%) ● 92g glucides (18%) ● 26g fibres (5%)

## Déjeuner

1055 kcal, 67g de protéines, 62g glucides nets, 57g de lipides



**Wrap club jambon et fromage**  
2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

## Dîner

1030 kcal, 96g de protéines, 30g glucides nets, 49g de lipides



**Salade de poulet à la salsa verte**  
958 kcal



**Raisins**  
73 kcal

Day 6 2090 kcal ● 145g protéine (28%) ● 125g lipides (54%) ● 64g glucides (12%) ● 31g fibres (6%)

## Déjeuner

1045 kcal, 61g de protéines, 15g glucides nets, 76g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
12 oz- 700 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
345 kcal

## Dîner

1045 kcal, 84g de protéines, 50g glucides nets, 49g de lipides



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



**Jus de fruits**  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Day 7 2090 kcal ● 145g protéine (28%) ● 125g lipides (54%) ● 64g glucides (12%) ● 31g fibres (6%)

## Déjeuner

1045 kcal, 61g de protéines, 15g glucides nets, 76g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
12 oz- 700 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
345 kcal

## Dîner

1045 kcal, 84g de protéines, 50g glucides nets, 49g de lipides



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



**Jus de fruits**  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

## Épices et herbes

- basilic frais  
30 feuilles (15g)
- poudre de chili  
5 c. à café (14g)
- poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- sel  
11 1/2 g (11g)
- poivre citronné  
1 1/3 c. à soupe (9g)
- cumin moulu  
2 c. à café (4g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 lb (2270g)

## Fruits et jus de fruits

- olives vertes  
30 grand (132g)
- jus de fruit  
48 fl oz (mL)
- avocats  
4 avocat(s) (804g)
- raisins  
1 1/4 tasse (115g)
- jus de citron vert  
4 c. à café (mL)
- citron  
1 1/2 petit (87g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 1/3 oz (mL)
- huile  
2 2/3 oz (mL)
- sauce miel-moutarde  
4 c. à soupe (60g)
- vinaigrette ranch  
3 c. à café (mL)
- mayonnaise  
5 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- Poulet, pilons, avec peau  
1 1/2 lb (680g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage  
1/4 livres (126g)

## Produits de boulangerie

- petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- pains à hamburger  
1 1/2 petit pain(s) (77g)
- tortillas de farine  
5 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (245g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)
- sauce barbecue  
3 c. à soupe (51g)
- salsa verte  
2 c. à soupe (32g)
- sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
1 1/4 livres (567g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
4 c. à s. (60g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à soupe (30g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
4 boîte (688g)

- tomates**  
8 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1050g)
  - pommes de terre**  
4 grand (7,5–11 cm diam.) (1476g)
  - légumes mélangés surgelés**  
3 tasse (405g)
  - laitue romaine**  
6 1/2 feuille intérieure (39g)
  - oignon**  
1 petit (70g)
  - feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 botte (255g)
-

Déjeuner 1 

Consommer les jour 1 et jour 2

## Sandwich de poulet glacé au miel et à la moutarde

1 sandwich - 557 kcal ● 38g protéine ● 27g lipides ● 38g glucides ● 2g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce miel-moutarde, divisé**  
2 c. à soupe (30g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**tomates**  
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(40g)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**petits pains Kaiser**  
1 pain (9 cm diam.) (57g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce miel-moutarde, divisé**  
4 c. à soupe (60g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**tomates**  
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(80g)  
**fromage**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)  
**petits pains Kaiser**  
2 pain (9 cm diam.) (114g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)

1. Enduisez la poitrine de poulet de la moitié de la sauce miel-moutarde.
2. Faites cuire le poulet dans une poêle à feu moyen-vif, environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit (165 F (75 C)). Retirez de la poêle et placez le fromage sur le dessus pendant que le poulet est encore chaud.
3. Étalez la sauce restante sur les faces coupées du petit pain.
4. Placez le poulet sur la base du petit pain ; ajoutez laitue et tomate, puis refermez avec le dessus du petit pain. Servez.
5. Pour en préparer en grande quantité : faites cuire le poulet et conservez-le au réfrigérateur séparément des autres ingrédients du sandwich. Montez le sandwich le jour de la consommation pour un meilleur résultat. Réchauffez le poulet si désiré.

## Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Jus de fruits

3 tasse(s) - 344 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 2g fibres

Donne 3 tasse(s) portions



#### jus de fruit

24 fl oz (mL)

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

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 1/2 sandwich(s) - 683 kcal ● 58g protéine ● 23g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

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

1/2 livres (255g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

#### laitue romaine

1 1/2 feuille intérieure (9g)

#### vinaigrette ranch

3 c. à café (mL)

#### pains à hamburger

1 1/2 petit pain(s) (77g)

#### sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Wrap club jambon et fromage

2 1/2 wrap(s) - 1055 kcal ● 67g protéine ● 57g lipides ● 62g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**

5 c. à s., râpé (35g)

**tomates**

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

**tortillas de farine**

2 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(123g)

**charcuterie de jambon**

10 oz (284g)

**laitue romaine**

2 1/2 feuille intérieure (15g)

**mayonnaise**

2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**fromage**

10 c. à s., râpé (70g)

**tomates**

10 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(200g)

**tortillas de farine**

5 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(245g)

**charcuterie de jambon**

1 1/4 livres (567g)

**laitue romaine**

5 feuille intérieure (30g)

**mayonnaise**

5 c. à soupe (mL)

1. Préparez le wrap selon vos préférences.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pilons de poulet Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g protéine ● 53g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Poulet, pilons, avec peau**

3/4 lb (340g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Poulet, pilons, avec peau**

1 1/2 lb (680g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à s. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

## Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**

3/4 petit (44g)

**avocats, haché**

3/4 avocat(s) (151g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

3/4 botte (128g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**

1 1/2 petit (87g)

**avocats, haché**

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

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 1/2 botte (255g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet rôti aux tomates et olives

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

15 feuilles (8g)

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

15 oz (425g)

**poudre de chili**

2 1/2 c. à café (7g)

**poivre noir**

5 trait (1g)

**olives vertes**

15 grand (66g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

15 tomates cerises (255g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

30 feuilles (15g)

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

30 oz (851g)

**poudre de chili**

5 c. à café (14g)

**poivre noir**

10 trait (1g)

**olives vertes**

30 grand (132g)

**sel**

1 1/4 c. à café (8g)

**huile d'olive**

5 c. à café (mL)

**tomates**

30 tomates cerises (510g)

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)  
(554g)

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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.)  
(461g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

2 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)  
(923g)

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.

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**

2/3 c. à soupe (5g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**

1 1/3 c. à soupe (9g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

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.

## Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**

1 1/2 tasse (203g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**

3 tasse (405g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Salade de poulet à la salsa verde

958 kcal ● 95g protéine ● 49g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



#### **avocats, tranché**

4 tranches (100g)

#### **haricots noirs, égoutté et rincé**

4 c. à s. (60g)

#### **tomates, haché**

1 tomate Roma (80g)

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

3/4 livres (340g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

#### **graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à soupe (30g)

#### **cumin moulu**

2 c. à café (4g)

#### **salsa verde**

2 c. à soupe (32g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Ajoutez les haricots noirs dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
3. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, les haricots, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verte. Servez.

### Raisins

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



#### **raisins**

1 1/4 tasse (115g)

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

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**thon en conserve**

2 boîte (344g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**sel**

2 trait (1g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**

1 petit (70g)

**tomates**

1 tasse, haché (180g)

**thon en conserve**

4 boîte (688g)

**mélange de jeunes pousses**

4 tasse (120g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**sel**

4 trait (2g)

**jus de citron vert**

4 c. à café (mL)

**avocats**

2 avocat(s) (402g)

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.

### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

24 fl oz (mL)

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