

# Meal Plan - Plan alimentaire de jeûne intermittent de 2700 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** 2660 kcal ● 206g protéine (31%) ● 97g lipides (33%) ● 199g glucides (30%) ● 41g fibres (6%)

## Déjeuner

1275 kcal, 107g de protéines, 60g glucides nets, 57g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)

873 kcal



[Yaourt grec allégé](#)

2 pot(s)- 310 kcal



[Kiwi](#)

2 kiwi- 94 kcal

## Dîner

1385 kcal, 98g de protéines, 139g glucides nets, 41g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)

342 kcal



[Curry de poulet avec riz](#)

1042 kcal

**Day 2** 2739 kcal ● 197g protéine (29%) ● 105g lipides (34%) ● 217g glucides (32%) ● 35g fibres (5%)

## Déjeuner

1355 kcal, 99g de protéines, 78g glucides nets, 64g de lipides



[Sandwich à la salade de thon](#)

2 1/2 sandwich(s)- 1239 kcal



[Raisins](#)

116 kcal

## Dîner

1385 kcal, 98g de protéines, 139g glucides nets, 41g de lipides



[Salade edamame et betterave](#)

342 kcal



[Curry de poulet avec riz](#)

1042 kcal

**Day 3** 2727 kcal ● 234g protéine (34%) ● 138g lipides (46%) ● 108g glucides (16%) ● 29g fibres (4%)

## Déjeuner

1355 kcal, 99g de protéines, 78g glucides nets, 64g de lipides



[Sandwich à la salade de thon](#)

2 1/2 sandwich(s)- 1239 kcal



[Raisins](#)

116 kcal

## Dîner

1370 kcal, 135g de protéines, 30g glucides nets, 74g de lipides



[Graines de tournesol](#)

361 kcal



[Salade bowl poulet, betterave & carotte](#)

1011 kcal

Day 4 2657 kcal ● 262g protéine (39%) ● 118g lipides (40%) ● 109g glucides (16%) ● 28g fibres (4%)

## Déjeuner

1285 kcal, 126g de protéines, 80g glucides nets, 44g de lipides



Poitrines de poulet façon César

13 1/3 oz- 765 kcal



Lentilles

521 kcal

## Dîner

1370 kcal, 135g de protéines, 30g glucides nets, 74g de lipides



Graines de tournesol

361 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

1011 kcal

Day 5 2694 kcal ● 199g protéine (29%) ● 135g lipides (45%) ● 130g glucides (19%) ● 41g fibres (6%)

## Déjeuner

1355 kcal, 77g de protéines, 82g glucides nets, 73g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Wrap simple au jambon et au fromage

2 wrap(s)- 1210 kcal

## Dîner

1335 kcal, 122g de protéines, 48g glucides nets, 62g de lipides



Salade de poulet à la salsa verde

1197 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Day 6 2692 kcal ● 256g protéine (38%) ● 102g lipides (34%) ● 159g glucides (24%) ● 29g fibres (4%)

## Déjeuner

1360 kcal, 79g de protéines, 89g glucides nets, 69g de lipides



Saucisse italienne

3 saucisse- 771 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lentilles

521 kcal

## Dîner

1335 kcal, 177g de protéines, 70g glucides nets, 33g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

26 oz- 962 kcal



Farro

1 tasses, cuites- 370 kcal

Day 7 2692 kcal ● 256g protéine (38%) ● 102g lipides (34%) ● 159g glucides (24%) ● 29g fibres (4%)

## Déjeuner

1360 kcal, 79g de protéines, 89g glucides nets, 69g de lipides



Saucisse italienne

3 saucisse- 771 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Lentilles

521 kcal

## Dîner

1335 kcal, 177g de protéines, 70g glucides nets, 33g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

26 oz- 962 kcal



Farro

1 tasses, cuites- 370 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- edamame surgelé, décortiqué  
2 tasse (236g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 livres (910g)
- oignon  
1/2 petit (35g)
- tomates  
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (342g)
- céleri cru  
2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (43g)
- carottes  
2 1/2 moyen (160g)
- laitue romaine  
5/8 tête (387g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette balsamique  
4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise  
9 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette César  
1/4 tasse (49g)
- vinaigrette  
4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
12 3/4 tasse (383g)
- sauce curry  
1 1/3 pot (425 g) (567g)
- farro  
1 tasse (208g)
- Saucisse italienne de porc, crue  
6 morceau (646g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 1/2 lb (3865g)

## Céréales et pâtes

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
2 c. à café (mL)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (326g)
- kiwi  
2 fruit (138g)
- raisins  
4 tasse (368g)
- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- parmesan  
3 1/3 c. à soupe (17g)
- fromage tranché  
4 tranche (21 g chacune) (84g)

## Produits de boulangerie

- pain  
10 tranche (320g)
- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
4 oz (113g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
5 c. à soupe (37g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
2 1/4 c. à thé (mL)
- salsa verte  
2 1/2 c. à soupe (40g)

## Boissons

- eau  
17 tasse(s) (4071mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
2 1/4 tasse (432g)

riz blanc à grain long  
1 1/3 tasse (247g)

haricots noirs  
5 c. à s. (75g)

## Produits de poissons et fruits de mer Saucisses et charcuterie

thon en conserve  
6 boîte (1053g)

charcuterie de jambon  
1/2 livres (227g)

## Épices et herbes

poivre noir  
7 trait (1g)

sel  
1/4 oz (6g)

thym séché  
1 c. à café, feuilles (1g)

cumin moulu  
2 1/2 c. à café (5g)

poivre citronné  
3 1/4 c. à soupe (22g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

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



**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)

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.

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres

Donne 2 pot(s) portions

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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



### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres

Donne 2 kiwi portions

**kiwi**  
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.



## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich à la salade de thon

2 1/2 sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g protéine ● 64g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru, haché**

1 1/4 tige, petite (12,5 cm de long)  
(21g)

**thon en conserve**

3/4 livres (354g)

**sel**

2 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

**mayonnaise**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**pain**

5 tranche (160g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru, haché**

2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(43g)

**thon en conserve**

1 1/2 livres (709g)

**sel**

5 trait (2g)

**poivre noir**

5 trait (1g)

**mayonnaise**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**pain**

10 tranche (320g)

1. Égouttez le thon.

2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.

3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvez avec l'autre.

### Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**

2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

4 tasse (368g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Poitrines de poulet façon César

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g protéine ● 43g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### parmesan

3 1/3 c. à soupe (17g)

#### vinaigrette César

3 1/3 c. à s. (49g)

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

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### eau

3 tasse(s) (718mL)

#### lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (92g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

3/4 cœurs (375g)

#### **carottes, tranché**

3/8 moyen (23g)

#### **vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Wrap simple au jambon et au fromage

2 wrap(s) - 1210 kcal ● 71g protéine ● 68g lipides ● 71g glucides ● 6g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

#### **tortillas de farine, $\sim$ 10" de diamètre**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

#### **laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

#### **charcuterie de jambon**

1/2 livres (227g)

#### **tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

#### **mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

#### **fromage tranché**

4 tranche (21 g chacune) (84g)

1. Étalez la mayonnaise sur la tortilla.
2. Disposez le jambon, le fromage, la laitue et la tomate sur la mayonnaise.
3. Roulez la tortilla et dégustez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saucisse italienne

3 saucisse - 771 kcal ● 42g protéine ● 63g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Saucisse italienne de porc, crue**  
3 morceau (323g)

Pour les 2 repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
6 morceau (646g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de 1/2". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/2 tasse (288g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**  
2 tasse (236g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
8 betterave(s) (400g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

---

### Curry de poulet avec riz

1042 kcal ● 80g protéine ● 27g lipides ● 114g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de 1/2 pouce**  
2/3 lb (299g)  
**sauce curry**  
2/3 pot (425 g) (283g)  
**riz blanc à grain long**  
2/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de 1/2 pouce**  
1 1/3 lb (597g)  
**sauce curry**  
1 1/3 pot (425 g) (567g)  
**riz blanc à grain long**  
1 1/3 tasse (247g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, faites cuire le poulet coupé en cubes dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit presque cuit.
3. Égouttez l'excès de liquide et versez la sauce au curry. Portez à ébullition douce et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Servez le curry de poulet sur le riz.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
4 oz (113g)

---

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

1011 kcal ● 118g protéine ● 45g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**

1 moyen (69g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

1 lb (504g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

1/2 livres (255g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à thé (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**

2 1/4 moyen (137g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

2 1/4 lb (1008g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

18 oz (510g)

**vinaigre de cidre de pomme**

2 1/4 c. à thé (mL)

**thym séché**

1 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

4 1/2 c. à soupe (mL)

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 5

---

### Salade de poulet à la salsa verde

1197 kcal ● 119g protéine ● 61g lipides ● 23g glucides ● 20g fibres



**avocats, tranché**  
5 tranches (125g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
5 c. à s. (75g)  
**tomates, haché**  
1 1/4 tomate Roma (100g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
15 oz (425g)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
5 c. à soupe (37g)  
**cumin moulu**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**salsa verte**  
2 1/2 c. à soupe (40g)

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.

## Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blanc de poulet au citron et poivre

26 oz - 962 kcal ● 165g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivre citronné**

1 1/2 c. à soupe (11g)

#### **huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 lb (728g)

Pour les 2 repas :

#### **poivre citronné**

3 1/4 c. à soupe (22g)

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

3 1/4 lb (1456g)

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.

### Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

4 tasse(s) (958mL)

#### **farro**

1/2 tasse (104g)

Pour les 2 repas :

#### **eau**

8 tasse(s) (1916mL)

#### **farro**

1 tasse (208g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.