

Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 1700 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 1670 kcal ● 131g protéine (31%) ● 81g lipides (44%) ● 85g glucides (20%) ● 20g fibres (5%)

Déjeuner

825 kcal, 80g de protéines, 45g glucides nets, 32g de lipides



Médallions de patate douce
1 patate douce- 309 kcal



Poivrons et oignons sautés
94 kcal



Poitrine de poulet marinée
12 oz- 424 kcal

Dîner

845 kcal, 51g de protéines, 40g glucides nets, 48g de lipides



Salade steak et betterave
703 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal

Day 2 1692 kcal ● 177g protéine (42%) ● 93g lipides (50%) ● 17g glucides (4%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

840 kcal, 78g de protéines, 11g glucides nets, 50g de lipides



Salade simple poulet et épinards
507 kcal



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal

Dîner

850 kcal, 99g de protéines, 7g glucides nets, 44g de lipides



Brocoli
3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



Dinde hachée de base
16 oz- 750 kcal

Day 3 1663 kcal ● 132g protéine (32%) ● 99g lipides (54%) ● 40g glucides (10%) ● 21g fibres (5%)

Déjeuner

830 kcal, 65g de protéines, 16g glucides nets, 52g de lipides



Haricots verts
126 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
12 oz- 702 kcal

Dîner

835 kcal, 67g de protéines, 24g glucides nets, 47g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
326 kcal



Saucisse de poulet
4 saucisse- 508 kcal

Day 4

1694 kcal ● 150g protéine (35%) ● 81g lipides (43%) ● 68g glucides (16%) ● 25g fibres (6%)

Déjeuner

860 kcal, 83g de protéines, 44g glucides nets, 33g de lipides



Wedges de patate douce
261 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal

Dîner

835 kcal, 67g de protéines, 24g glucides nets, 47g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
326 kcal



Saucisse de poulet
4 saucisse- 508 kcal

Day 5

1663 kcal ● 134g protéine (32%) ● 79g lipides (43%) ● 73g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

Déjeuner

860 kcal, 83g de protéines, 44g glucides nets, 33g de lipides



Wedges de patate douce
261 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal

Dîner

805 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 46g de lipides



Salade saumon et artichaut
526 kcal



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal

Day 6

1713 kcal ● 140g protéine (33%) ● 57g lipides (30%) ● 120g glucides (28%) ● 41g fibres (10%)

Déjeuner

910 kcal, 31g de protéines, 112g glucides nets, 24g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Raisins secs
1/2 tasse- 275 kcal



Ragoût de haricots noirs et patate douce
415 kcal

Dîner

800 kcal, 110g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Day 7

1713 kcal ● 140g protéine (33%) ● 57g lipides (30%) ● 120g glucides (28%) ● 41g fibres (10%)

Déjeuner

910 kcal, 31g de protéines, 112g glucides nets, 24g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Raisins secs
1/2 tasse- 275 kcal



Ragoût de haricots noirs et patate douce
415 kcal

Dîner

800 kcal, 110g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 1/2 betterave(s) (75g)
- ☐ brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ patates douces
3 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (770g)
- ☐ poivron
3/4 grand (123g)
- ☐ oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (88g)
- ☐ Brocoli surgelé
9 1/2 tasse (865g)
- ☐ épinards frais
3 1/3 tasse(s) (100g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
5 1/3 tasse (768g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ tomates
4 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (532g)
- ☐ artichauts en conserve
13 1/4 c. à s. de fonds (140g)
- ☐ Ail
1 1/3 gousse(s) (4g)
- ☐ concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade
6 c. à s. (mL)
- ☐ huile d'olive
3 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- ☐ couennes de porc
11 g (11g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
3/4 lb (340g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 livres (213g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ kiwi
3 fruit (207g)
- ☐ olives vertes
24 grand (106g)
- ☐ raisins secs
1 tasse (tassée) (165g)
- ☐ jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2196g)
- ☐ dinde hachée, crue
1 livres (454g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1 1/3 tasse, entière (170g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (15g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
1/2 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
24 feuilles (12g)
- ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
- ☐ poivre citronné
2 c. à soupe (14g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Saucisse de poulet, cuite
8 saucisse (672g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
3/4 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

☐ saumon en boîte
1/2 livres (213g)

Boissons

☐ eau
2 tasse(s) (479mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ haricots noirs
1 1/3 boîte(s) (585g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Médallions de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

patates douces, tranché

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

huile

1 c. à soupe (mL)

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.

Poivrons et oignons sautés

94 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



poivron, coupé en lanières

3/4 grand (123g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Poitrine de poulet marinée

12 oz - 424 kcal ● 76g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

sauce marinade

6 c. à s. (mL)

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

3/4 lb (336g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple poulet et épinards

507 kcal ● 67g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

10 oz (284g)

vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

épinards frais

3 1/3 tasse(s) (100g)

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-élevé. 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.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Haricots verts

126 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poulet frit pauvre en glucides

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



Donne 12 oz portions

couennes de porc, écrasé

10 3/4 g (11g)

Poulet, pilons, avec peau

3/4 lb (340g)

assaisonnement cajun

1/2 c. à café (1g)

sauce piquante

3/4 c. à soupe (mL)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Raisins secs

1/2 tasse - 275 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 62g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)

Pour les 2 repas :

raisins secs
1 tasse (tassée) (165g)

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

Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
2/3 gousse(s) (2g)
oignon, haché
1/3 petit (23g)
patates douces, coupé en cubes
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)
concentré de tomate
2/3 c. à soupe (11g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
jus de citron
1/3 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
haricots noirs, égoutté
2/3 boîte(s) (293g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
1 1/3 gousse(s) (4g)
oignon, haché
2/3 petit (47g)
patates douces, coupé en cubes
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
16 c. à s., haché (40g)
jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
haricots noirs, égoutté
1 1/3 boîte(s) (585g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade steak et betterave

703 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 1/2 betterave(s) (75g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

steak de sirloin (surlonge), cru

1/2 livres (213g)

1. Assaisonner généreusement le steak de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le steak et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à cuisson désirée. Mettre de côté pour reposer.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles avec le brocoli, les betteraves et la vinaigrette. Trancher le steak et l'ajouter à la salade. Servir.

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres

Donne 3 kiwi portions

kiwi

3 fruit (207g)



1. Trancher le kiwi et servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

3 1/2 tasse (319g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dinde hachée de base

16 oz - 750 kcal ● 89g protéine ● 44g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

huile

2 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

1 livres (454g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

326 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

8 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

5 1/3 tasse (768g)

sel

4 trait (2g)

poivre noir

4 trait (0g)

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

Saucisse de poulet

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Saucisse de poulet, cuite

4 saucisse (336g)

Pour les 2 repas :

Saucisse de poulet, cuite

8 saucisse (672g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade saumon et artichaut

526 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 25g glucides ● 12g fibres



tomates, coupé en deux

13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)

vinaigrette balsamique

5 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

artichauts en conserve

13 1/3 c. à s. de fonds (140g)

saumon en boîte

1/2 livres (213g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes

5 c. à s., entière (45g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

6 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

6 tasse (546g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

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

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

2 c. à soupe (14g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

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

2 lb (896g)

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.
-