

Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 1800 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 1760 kcal ● 172g protéine (39%) ● 86g lipides (44%) ● 58g glucides (13%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

850 kcal, 62g de protéines, 18g glucides nets, 56g de lipides



[Riz de chou-fleur](#)

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal



[Sauté de steak aux poivrons](#)

701 kcal

Dîner

910 kcal, 110g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



[Patates douces au four](#)

1 patate(s) douce(s)- 216 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

16 oz- 635 kcal



[Brocoli](#)

2 tasse(s)- 58 kcal

Day 2 1760 kcal ● 172g protéine (39%) ● 86g lipides (44%) ● 58g glucides (13%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

850 kcal, 62g de protéines, 18g glucides nets, 56g de lipides



[Riz de chou-fleur](#)

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal



[Sauté de steak aux poivrons](#)

701 kcal

Dîner

910 kcal, 110g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



[Patates douces au four](#)

1 patate(s) douce(s)- 216 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

16 oz- 635 kcal



[Brocoli](#)

2 tasse(s)- 58 kcal

Day 3 1759 kcal ● 115g protéine (26%) ● 97g lipides (50%) ● 73g glucides (17%) ● 34g fibres (8%)

Déjeuner

875 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 55g de lipides



[Pistaches](#)

188 kcal



[Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat](#)

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



[Myrtilles](#)

1 tasse(s)- 95 kcal

Dîner

885 kcal, 65g de protéines, 45g glucides nets, 42g de lipides



[Saumon cuit lentement au citron et au thym](#)

9 oz- 603 kcal



[Purée de patates douces](#)

183 kcal



[Brocoli rôti](#)

98 kcal

Day 4

1759 kcal ● 115g protéine (26%) ● 97g lipides (50%) ● 73g glucides (17%) ● 34g fibres (8%)

Déjeuner

875 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 55g de lipides



Pistaches
188 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Dîner

885 kcal, 65g de protéines, 45g glucides nets, 42g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym
9 oz- 603 kcal



Purée de patates douces
183 kcal



Brocoli rôti
98 kcal

Day 5

1845 kcal ● 148g protéine (32%) ● 118g lipides (58%) ● 21g glucides (5%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

925 kcal, 84g de protéines, 2g glucides nets, 64g de lipides



Saumon simple
14 oz- 898 kcal



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 6

1826 kcal ● 126g protéine (28%) ● 115g lipides (57%) ● 34g glucides (8%) ● 37g fibres (8%)

Déjeuner

910 kcal, 62g de protéines, 15g glucides nets, 60g de lipides



Salade de thon à l'avocat
545 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 363 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 7

1767 kcal ● 193g protéine (44%) ● 91g lipides (46%) ● 26g glucides (6%) ● 18g fibres (4%)

Déjeuner

910 kcal, 62g de protéines, 15g glucides nets, 60g de lipides



Salade de thon à l'avocat
545 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 363 kcal

Dîner

860 kcal, 131g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



Gombo
1 3/4 tasse- 70 kcal



Blanc de poulet au balsamique
20 oz- 789 kcal

Épices et herbes

- ☐ origan séché
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ poivre noir
4 1/2 g (5g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 1/4 livres (1023g)
- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (195g)
- ☐ gingembre frais
2 1/2 c. à soupe (15g)
- ☐ poivron
5 grand (790g)
- ☐ Ail
5 gousse(s) (15g)
- ☐ laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (236g)
- ☐ gombo, surgelé
1 3/4 tasse (196g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/4 lb (1463g)

Autre

- ☐ chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ mélange d'épices italien
5/8 c. à café (2g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1 1/4 lb (567g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
3/4 grand (63g)
- ☐ avocats
5 1/4 avocat(s) (1055g)
- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 livres (907g)
- ☐ thon en conserve
5 1/2 boîte (946g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ mélange de noix
13 1/4 c. à s. (112g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)

Produits de porc

- ☐ bacon
6 tranche(s) (60g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz de chou-fleur

2 1/2 tasse(s) - 151 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

2 1/2 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

2 1/2 tasse (284g)

Pour les 2 repas :

huile

5 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

5 tasse (567g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Sauté de steak aux poivrons

701 kcal ● 60g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

gingembre frais, haché

1 1/4 c. à soupe (8g)

poivron, coupé en fines tranches

1 1/4 moyen (149g)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières

5/8 lb (283g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)

gingembre frais, haché

2 1/2 c. à soupe (15g)

poivron, coupé en fines tranches

2 1/2 moyen (298g)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières

1 1/4 lb (567g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

Ail, haché

5 gousse(s) (15g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protéine ● 40g lipides ● 5g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
bacon
3 tranche(s) (30g)
laitue romaine
1 1/2 feuille extérieure (42g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché
1 1/2 avocat(s) (302g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
bacon
6 tranche(s) (60g)
laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon et l'avocat au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Saumon simple

14 oz - 898 kcal ● 81g protéine ● 64g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

huile

2 1/3 c. à café (mL)

saumon

14 oz (397g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

tomates

5 c. à s., haché (56g)

thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

avocats

5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

5/8 petit (44g)

tomates

10 c. à s., haché (113g)

thon en conserve

2 1/2 boîte (430g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 tasse (75g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

sel

2 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

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.

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 363 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

6 2/3 c. à s. (56g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

13 1/3 c. à s. (112g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Patates douces au four

1 patate(s) douce(s) - 216 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

origan séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

patates douces

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

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

origan séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

patates douces

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

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

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.

Poitrine de poulet simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 lb (896g)

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 gril 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.

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saumon cuit lentement au citron et au thym

9 oz - 603 kcal ● 53g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, coupé en quartiers
3/8 grand (32g)
saumon, avec la peau
1/2 livres (255g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)

Pour les 2 repas :

citron, coupé en quartiers
3/4 grand (63g)
saumon, avec la peau
18 oz (510g)
huile
1 c. à soupe (mL)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Purée de patates douces

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

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

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 rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Brocoli surgelé

1 paquet (284g)

Pour les 2 repas :

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Brocoli surgelé

2 paquet (568g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
 2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
 3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

oignon

3/4 petit (53g)

poivron

3 grand (492g)

poivre noir

3 trait (0g)

sel

3 trait (1g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

avocats

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

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Gombo

1 3/4 tasse - 70 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Donne 1 3/4 tasse portions

gombo, surgelé

1 3/4 tasse (196g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole. Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes. Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Blanc de poulet au balsamique

20 oz - 789 kcal ● 128g protéine ● 30g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 20 oz portions

mélange d'épices italien

5/8 c. à café (2g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

5 c. à s. (mL)

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

1 1/4 livres (567g)

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.
-