

Meal Plan - Plan alimentaire paléo 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 2014 kcal ● 193g protéine (38%) ● 101g lipides (45%) ● 64g glucides (13%) ● 20g fibres (4%)

Déjeuner

990 kcal, 103g de protéines, 55g glucides nets, 35g de lipides



Wedges de patate douce

391 kcal



Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s)- 598 kcal

Dîner

1025 kcal, 90g de protéines, 9g glucides nets, 66g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz- 938 kcal



Brocoli

3 tasse(s)- 87 kcal

Day 2 1993 kcal ● 180g protéine (36%) ● 97g lipides (44%) ● 68g glucides (14%) ● 30g fibres (6%)

Déjeuner

990 kcal, 103g de protéines, 55g glucides nets, 35g de lipides



Wedges de patate douce

391 kcal



Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s)- 598 kcal

Dîner

1005 kcal, 77g de protéines, 14g glucides nets, 62g de lipides



Salade de thon à l'avocat

727 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Day 3 1972 kcal ● 148g protéine (30%) ● 123g lipides (56%) ● 29g glucides (6%) ● 38g fibres (8%)

Déjeuner

965 kcal, 71g de protéines, 16g glucides nets, 61g de lipides



Avocat

176 kcal



Wrap de laitue dinde, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s)- 792 kcal

Dîner

1005 kcal, 77g de protéines, 14g glucides nets, 62g de lipides



Salade de thon à l'avocat

727 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Day 4 1998 kcal ● 139g protéine (28%) ● 107g lipides (48%) ● 82g glucides (16%) ● 37g fibres (7%)

Déjeuner

1000 kcal, 86g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



Salade de poulet et avocat
1001 kcal

Dîner

1000 kcal, 53g de protéines, 65g glucides nets, 51g de lipides



Patates douces rôties au romarin
525 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Cuisse de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

Day 5 1984 kcal ● 156g protéine (31%) ● 105g lipides (48%) ● 71g glucides (14%) ● 32g fibres (6%)

Déjeuner

1000 kcal, 86g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



Salade de poulet et avocat
1001 kcal

Dîner

985 kcal, 70g de protéines, 55g glucides nets, 49g de lipides



Patates douces rôties au romarin
473 kcal



Cuisse de poulet simples
12 oz- 510 kcal

Day 6 2029 kcal ● 155g protéine (31%) ● 129g lipides (57%) ● 29g glucides (6%) ● 33g fibres (6%)

Déjeuner

1055 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat
2 wrap(s)- 791 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

975 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 57g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
326 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Day 7 2029 kcal ● 155g protéine (31%) ● 129g lipides (57%) ● 29g glucides (6%) ● 33g fibres (6%)

Déjeuner

1055 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat
2 wrap(s)- 791 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

975 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 57g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
326 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- citron
5/8 grand (49g)
- jus de citron vert
2 1/3 fl oz (mL)
- avocats
6 3/4 avocat(s) (1365g)
- jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon
14 oz (397g)
- thon en conserve
3 1/3 boîte (573g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- huile d'olive
5 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- thym séché
5/6 c. à café, feuilles (1g)
- poivre noir
1/4 oz (7g)
- sel
1 oz (25g)
- curry en poudre
1 1/4 c. à café (3g)
- moutarde de Dijon
1 1/4 c. à soupe (19g)
- romarin séché
1 1/2 c. à soupe (5g)

Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé
9 1/2 tasse (865g)
- patates douces
6 patate douce, 12,5 cm de long (1295g)
- oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
- tomates
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (658g)

Produits de porc

- côte de porc, avec os
5 morceau (890g)
- bacon
13 tranche(s) (130g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
3 1/3 tasse (100g)
- mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
1 tasse, entière (161g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde
10 oz (284g)
- charcuterie de jambon
1 livres (454g)

Produits de volaille

- cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/4 livres (567g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 livres (1361g)

- laitue romaine**
6 1/2 feuille extérieure (182g)
 - choux de Bruxelles**
20 pousses (380g)
 - Ail**
2 gousse (6g)
 - courgette**
4 moyen (784g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Wedges de patate douce

391 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/4 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

1 1/2 c. à café (9g)

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.

Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s) - 598 kcal ● 98g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile d'olive

1 1/4 c. à café (mL)

curry en poudre

5/8 c. à café (1g)

côte de porc, avec os

2 1/2 morceau (445g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (4g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

curry en poudre

1 1/4 c. à café (3g)

côte de porc, avec os

5 morceau (890g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



jus de citron

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Wrap de laitue dinde, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s) - 792 kcal ● 69g protéine ● 46g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



Donne 2 1/2 wrap(s) portions

avocats, tranché

5/8 avocat(s) (126g)

tomates

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

bacon

5 tranche(s) (50g)

charcuterie de dinde

10 oz (284g)

laitue romaine

2 1/2 feuille extérieure (70g)

moutarde de Dijon

1 1/4 c. à soupe (19g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille.
3. Placez la dinde, l'avocat, le bacon et les tomates sur la moutarde.
4. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade de poulet et avocat

1001 kcal ● 86g protéine ● 56g lipides ● 16g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
choux de Bruxelles
10 pousses (190g)
huile
4 c. à café (mL)
jus de citron vert
4 c. à café (mL)
oignon
2 c. à soupe, haché (20g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
2 avocat(s) (402g)
choux de Bruxelles
20 pousses (380g)
huile
8 c. à café (mL)
jus de citron vert
8 c. à café (mL)
oignon
4 c. à soupe, haché (40g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilocher-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)

Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g protéine ● 53g lipides ● 6g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)
bacon
4 tranche(s) (40g)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)

Pour les 2 repas :
avocats, tranché
2 avocat(s) (402g)
charcuterie de jambon
1 livres (454g)
bacon
8 tranche(s) (80g)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)

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.

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz - 938 kcal ● 82g protéine ● 66g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 14 oz portions

citron, coupé en quartiers

5/8 grand (49g)

saumon, avec la peau

14 oz (397g)

huile

7/8 c. à soupe (mL)

thym séché

5/8 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.

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 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

3/8 petit (29g)

tomates

6 2/3 c. à s., haché (75g)

thon en conserve

1 2/3 boîte (287g)

mélange de jeunes pousses

1 2/3 tasse (50g)

poivre noir

1 2/3 trait (0g)

sel

1 2/3 trait (1g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à café (mL)

avocats

5/6 avocat(s) (168g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

5/6 petit (58g)

tomates

13 1/3 c. à s., haché (150g)

thon en conserve

3 1/3 boîte (573g)

mélange de jeunes pousses

3 1/3 tasse (100g)

poivre noir

3 1/3 trait (0g)

sel

3 1/3 trait (1g)

jus de citron vert

3 1/3 c. à café (mL)

avocats

1 2/3 avocat(s) (335g)

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.

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

amandes

10 c. à s., entière (89g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Patates douces rôties au romarin

525 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 61g glucides ● 12g fibres



patates douces, coupé en cubes de 1\\"/>

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

romarin séché

5/6 c. à soupe (3g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

huile d'olive

1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 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.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

cuisse de poulet sans peau et désossées

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.

2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.

3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.

4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.

5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Patates douces rôties au romarin

473 kcal ● 5g protéine ● 21g lipides ● 55g glucides ● 11g fibres

**patates douces, coupé en cubes de 1"**

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

romarin séché

3/4 c. à soupe (2g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.

3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.

4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

5. Retirez du four et servez.

Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal ● 5g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

courgette

2 moyen (392g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

2 gousse (6g)

courgette

4 moyen (784g)

huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
sel
1 1/4 trait (1g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
5 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
5 tasse (455g)
sel
2 1/2 trait (1g)
poivre noir
2 1/2 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 balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
huile
3 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)

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.