

Meal Plan - Plan alimentaire paléo et jeûne intermittent de 3000 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 2953 kcal ● 225g protéine (30%) ● 177g lipides (54%) ● 42g glucides (6%) ● 71g fibres (10%)

Déjeuner

1455 kcal, 88g de protéines, 17g glucides nets, 97g de lipides



Avocat

351 kcal



Wrap de laitue au rosbif et avocat

3 1/2 wrap(s)- 1105 kcal

Dîner

1495 kcal, 137g de protéines, 25g glucides nets, 81g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Salade de thon à l'avocat

1454 kcal

Day 2 3033 kcal ● 249g protéine (33%) ● 148g lipides (44%) ● 127g glucides (17%) ● 50g fibres (7%)

Déjeuner

1485 kcal, 118g de protéines, 99g glucides nets, 60g de lipides



Chocolat noir

5 carré(s)- 299 kcal



Salade simple poulet et épinards

837 kcal



Banane

3 banane(s)- 350 kcal

Dîner

1545 kcal, 131g de protéines, 28g glucides nets, 87g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

6 demi poivron(s)- 1367 kcal

Day 3 3042 kcal ● 292g protéine (38%) ● 123g lipides (36%) ● 140g glucides (18%) ● 51g fibres (7%)

Déjeuner

1495 kcal, 161g de protéines, 112g glucides nets, 36g de lipides



Patates douces au four

3 patate(s) douce(s)- 647 kcal



Poitrine de poulet marinée

24 oz- 848 kcal

Dîner

1545 kcal, 131g de protéines, 28g glucides nets, 87g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

6 demi poivron(s)- 1367 kcal

Day 4 2958 kcal ● 312g protéine (42%) ● 117g lipides (36%) ● 125g glucides (17%) ● 39g fibres (5%)

Déjeuner

1495 kcal, 161g de protéines, 112g glucides nets, 36g de lipides



Patates douces au four
3 patate(s) douce(s)- 647 kcal



Poitrine de poulet marinée
24 oz- 848 kcal

Dîner

1465 kcal, 151g de protéines, 13g glucides nets, 81g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo
5 wrap(s)- 1098 kcal

Day 5 2945 kcal ● 291g protéine (39%) ● 139g lipides (43%) ● 92g glucides (12%) ● 42g fibres (6%)

Déjeuner

1485 kcal, 199g de protéines, 9g glucides nets, 64g de lipides



Poitrine de poulet simple
29 1/3 oz- 1164 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal

Dîner

1460 kcal, 92g de protéines, 82g glucides nets, 75g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce
763 kcal



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



Noix
5/6 tasse(s)- 583 kcal

Day 6 3002 kcal ● 320g protéine (43%) ● 136g lipides (41%) ● 85g glucides (11%) ● 39g fibres (5%)

Déjeuner

1485 kcal, 199g de protéines, 9g glucides nets, 64g de lipides



Poitrine de poulet simple
29 1/3 oz- 1164 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal

Dîner

1520 kcal, 121g de protéines, 76g glucides nets, 72g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
899 kcal



Amandes rôties
1/2 tasse(s)- 388 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Day 7 2966 kcal ● 204g protéine (28%) ● 152g lipides (46%) ● 165g glucides (22%) ● 31g fibres (4%)

Déjeuner

1445 kcal, 83g de protéines, 90g glucides nets, 79g de lipides



Raisins secs
1/2 tasse- 275 kcal



Salade steak et betterave
1171 kcal

Dîner

1520 kcal, 121g de protéines, 76g glucides nets, 72g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
899 kcal



Amandes rôties
1/2 tasse(s)- 388 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- tomates
4 1/4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (525g)
- oignon
2 1/3 petit (163g)
- laitue romaine
8 1/2 feuille extérieure (238g)
- poivron
6 grand (984g)
- épinards frais
5 1/2 tasse(s) (165g)
- patates douces
7 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1540g)
- Brocoli surgelé
2/3 paquet (189g)
- Ail
6 gousse(s) (18g)
- blettes
2 lb (907g)
- carottes
2 moyen (122g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 1/4 livres (579g)
- brocoli
1 1/4 tasse, haché (114g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
9 1/3 boîte (1605g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
7 tasse (212g)

Épices et herbes

- poivre noir
4 1/4 g (4g)
- sel
1/2 oz (15g)
- moutarde
3 1/2 c. à café (18g)
- origan séché
3/8 c. à café, moulu (1g)
- paprika
2/3 c. à café (2g)
- thym séché
1 c. à café, feuilles (1g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
9 1/3 c. à café (mL)
- avocats
8 1/4 avocat(s) (1658g)
- jus de citron
1 c. à café (mL)
- banane
8 moyen (18 à 20 cm) (944g)
- raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)

Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)
14 oz (397g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- noix (anglaises)
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- amandes
14 c. à s., entière (125g)

Confiseries

- chocolat noir 70–85 %
5 carré(s) (50g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
11 1/2 lb (5216g)

Graisses et huiles

- vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
- huile
7 oz (mL)
- sauce marinade
1 1/2 tasse (mL)
- huile d'olive
2 2/3 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot
6 3/4 c. à s. (mL)
- vinaigre de cidre de pomme
2 c. à thé (mL)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
3/4 livres (354g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



jus de citron

1 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

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 au rosbif et avocat

3 1/2 wrap(s) - 1105 kcal ● 84g protéine ● 67g lipides ● 13g glucides ● 28g fibres



Donne 3 1/2 wrap(s) portions

tomates, coupé en dés

1 3/4 tomate prune (109g)

avocats, tranché

1 3/4 avocat(s) (352g)

roast beef tranché (charcuterie)

14 oz (397g)

moutarde

3 1/2 c. à café (18g)

laitue romaine

3 1/2 feuille extérieure (98g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Chocolat noir

5 carré(s) - 299 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Donne 5 carré(s) portions

chocolat noir 70–85 %

5 carré(s) (50g)

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

Salade simple poulet et épinards

837 kcal ● 110g protéine ● 38g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres

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

16 1/2 oz (468g)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

huile

2 3/4 c. à café (mL)

épinards frais

5 1/2 tasse(s) (165g)

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-élévé. 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.

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres

Donne 3 banane(s) portions

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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



Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Patates douces au four

3 patate(s) douce(s) - 647 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 108g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

origan séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

patates douces

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

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

origan séché

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

patates douces

6 patate douce, 12,5 cm de long
(1260g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

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 marinée

24 oz - 848 kcal ● 151g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade

3/4 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade

1 1/2 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 lb (1344g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Poitrine de poulet simple

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g protéine ● 47g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (821g)

Pour les 2 repas :

huile
3 2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 2/3 lb (1643g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile
1 c. à soupe (mL)
blettes
1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
6 gousse(s) (18g)
sel
1/2 c. à café (3g)
huile
2 c. à soupe (mL)
blettes
2 lb (907g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Raisins secs

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



Donne 1/2 tasse portions

raisins secs

1/2 tasse (tassée) (83g)

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

Salade steak et betterave

1171 kcal ● 81g protéine ● 79g lipides ● 27g glucides ● 8g fibres



Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 1/2 betterave(s) (125g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

vinaigrette

5 c. à soupe (mL)

brocoli

1 1/4 tasse, haché (114g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

steak de sirloin (surlonge), cru

3/4 livres (354g)

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tomates cerises

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



Donne 12 tomates cerises portions

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Salade de thon à l'avocat

1454 kcal ● 135g protéine ● 80g lipides ● 19g glucides ● 28g fibres



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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

6 demi poivron(s) - 1367 kcal ● 122g protéine ● 73g lipides ● 25g glucides ● 30g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

6 boîte (1032g)

oignon

1 1/2 petit (105g)

poivron

6 grand (984g)

poivre noir

6 trait (1g)

sel

6 trait (2g)

jus de citron vert

6 c. à café (mL)

avocats

3 avocat(s) (603g)

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 3 ↗

Consommer les jour 4

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Wrap de laitue au poulet Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g protéine ● 52g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Donne 5 wrap(s) portions

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

1 1/4 livres (567g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

laitue romaine

5 feuille extérieure (140g)

sauce Frank's RedHot

6 2/3 c. à s. (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (167g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Bol poulet, brocoli et patate douce

763 kcal ● 78g protéine ● 20g lipides ● 53g glucides ● 15g fibres



patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

2/3 lb (299g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

huile d'olive

2 2/3 c. à café (mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

Brocoli surgelé

2/3 paquet (189g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)

2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.

3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.

4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.

5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.

7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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



Noix

5/6 tasse(s) - 583 kcal ● 13g protéine ● 54g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres

Donne 5/6 tasse(s) portions

noix (anglaises)

13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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



Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade bowl poulet, betterave & carotte

899 kcal ● 105g protéine ● 40g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, finement tranché

1 moyen (61g)

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

1 lb (448g)

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

1/2 livres (227g)

vinaigre de cidre de pomme

1 c. à thé (mL)

thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

huile

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, finement tranché

2 moyen (122g)

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

2 lb (896g)

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

1 livres (454g)

vinaigre de cidre de pomme

2 c. à thé (mL)

thym séché

1 c. à café, feuilles (1g)

huile

4 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.

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

1/2 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

amandes

14 c. à s., entière (125g)

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

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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