

Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 2300 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 2291 kcal ● 176g protéine (31%) ● 127g lipides (50%) ● 77g glucides (13%) ● 35g fibres (6%)

Déjeuner

1185 kcal, 89g de protéines, 17g glucides nets, 74g de lipides



Salade de poulet et avocat

1001 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

1105 kcal, 87g de protéines, 59g glucides nets, 52g de lipides



Lentilles

405 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

12 oz- 702 kcal

Day 2 2343 kcal ● 183g protéine (31%) ● 105g lipides (40%) ● 134g glucides (23%) ● 33g fibres (6%)

Déjeuner

1235 kcal, 96g de protéines, 75g glucides nets, 52g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s)- 925 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

1105 kcal, 87g de protéines, 59g glucides nets, 52g de lipides



Lentilles

405 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

12 oz- 702 kcal

Day 3 2296 kcal ● 158g protéine (27%) ● 114g lipides (45%) ● 135g glucides (24%) ● 24g fibres (4%)

Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 89g glucides nets, 47g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich pita jambon et coleslaw

2 sandwich pita(s)- 684 kcal

Dîner

1135 kcal, 79g de protéines, 47g glucides nets, 67g de lipides



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal



Salade steak et betterave

703 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Day 4 2296 kcal ● 158g protéine (27%) ● 114g lipides (45%) ● 135g glucides (24%) ● 24g fibres (4%)

Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 89g glucides nets, 47g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich pita jambon et coleslaw
2 sandwich pita(s)- 684 kcal

Dîner

1135 kcal, 79g de protéines, 47g glucides nets, 67g de lipides



Cottage cheese et miel
1 tasse(s)- 249 kcal



Salade steak et betterave
703 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Day 5 2263 kcal ● 165g protéine (29%) ● 111g lipides (44%) ● 127g glucides (23%) ● 23g fibres (4%)

Déjeuner

1125 kcal, 84g de protéines, 51g glucides nets, 60g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Lentilles
347 kcal

Dîner

1140 kcal, 82g de protéines, 76g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
403 kcal



Tourte au poisson
735 kcal

Day 6 2297 kcal ● 147g protéine (26%) ● 146g lipides (57%) ● 74g glucides (13%) ● 25g fibres (4%)

Déjeuner

1165 kcal, 82g de protéines, 56g glucides nets, 62g de lipides



Sandwich jambon, bacon et avocat
2 sandwich(s)- 1100 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

1130 kcal, 65g de protéines, 19g glucides nets, 84g de lipides



Saucisse italienne
4 saucisse- 1028 kcal



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

Day 7 2297 kcal ● 147g protéine (26%) ● 146g lipides (57%) ● 74g glucides (13%) ● 25g fibres (4%)

Déjeuner

1165 kcal, 82g de protéines, 56g glucides nets, 62g de lipides



Sandwich jambon, bacon et avocat
2 sandwich(s)- 1100 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

1130 kcal, 65g de protéines, 19g glucides nets, 84g de lipides



Saucisse italienne
4 saucisse- 1028 kcal



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

Liste de courses



Épices et herbes

- sel
4 1/4 g (4g)
- assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
- poivre noir
1/2 g (1g)
- basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)

Boissons

- eau
6 2/3 tasse(s) (1597mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 2/3 tasse (320g)
- cacahuètes rôties
2/3 tasse (100g)

Autre

- couennes de porc
3/4 oz (21g)
- Poulet, pilons, avec peau
2 1/3 lb (1058g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
- Saucisse italienne de porc, crue
8 morceau (861g)

Soupes, sauces et jus

- sauce piquante
1 1/2 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- sauce Frank's RedHot
2 1/4 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
- morue, crue
1/2 livres (227g)

Produits de boulangerie

- pain
13 tranche (416g)
- pain pita
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (200g)

Confiseries

- miel
8 c. à café (56g)

Produits laitiers et œufs

- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 tasse (452g)
- yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
- mozzarella fraîche
3 1/3 oz (95g)
- beurre
3/4 c. à soupe (11g)
- fromage cheddar
2 c. à s., râpé (14g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 1/2 avocat(s) (528g)

- jus de citron vert
5 1/4 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- choux de Bruxelles
10 pousses (190g)
- oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (42g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)
- brocoli
1 1/2 tasse, haché (137g)
- concombre
20 tranches (140g)
- tomates
1 1/4 entier grand (~7,6 cm diam.) (228g)
- pommes de terre
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)
- pois surgelés
6 c. à s. (50g)
- Brocoli surgelé
7 tasse (637g)

- lait entier
7/8 tasse(s) (211mL)
- fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
15 oz (425g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon
30 oz (851g)

Céréales et pâtes

- féculle de maïs
1 c. à soupe (8g)

Produits de porc

- bacon
8 tranche(s) (80g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade de poulet et avocat

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



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)

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.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s) - 925 kcal ● 69g protéine ● 36g lipides ● 63g glucides ● 19g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

thon en conserve, égoutté

1 1/4 boîte (215g)

pain

5 tranche (160g)

avocats

5/8 avocat(s) (126g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

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 homogénéité.

2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions



cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)

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

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

2 boîte (~539 g) (1052g)

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Sandwich pita jambon et coleslaw

2 sandwich pita(s) - 684 kcal ● 52g protéine ● 22g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

pain pita

2 pita, moyenne (12,5 cm diam.)

(100g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

concombre

10 tranches (70g)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

charcuterie de jambon

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

pain pita

4 pita, moyenne (12,5 cm diam.)
(200g)

yaourt grec écrémé nature

8 c. à soupe (140g)

concombre

20 tranches (140g)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

charcuterie de jambon

14 oz (397g)

1. Dans un petit bol, mélangez le mélange coleslaw avec le yaourt grec et la sauce ranch. Assaisonnez de sel et de poivre.
2. Ouvrez le pita et garnissez de jambon, de coleslaw et de concombre.
3. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g protéine ● 59g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

Poulet, pilons, avec peau
5/6 lb (378g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (1g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
2 1/4 c. à s. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich jambon, bacon et avocat

2 sandwich(s) - 1100 kcal ● 80g protéine ● 57g lipides ● 51g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
bacon
4 tranche(s) (40g)
charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
pain
4 tranche (128g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
bacon
8 tranche(s) (80g)
charcuterie de jambon
1 livres (454g)
fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)
pain
8 tranche (256g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Montez le sandwich selon vos préférences — ajoutez les légumes de votre choix.

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)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2 1/3 tasse(s) (559mL)

lentilles crues, rincé

9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

4 2/3 tasse(s) (1117mL)

lentilles crues, rincé

56 c. à c. (224g)

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.

Poulet frit pauvre en glucides

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

couennes de porc, écrasé

3/4 oz (21g)

Poulet, pilons, avec peau

1 1/2 lb (680g)

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

sauce piquante

1 1/2 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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

4 c. à café (28g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

Pour les 2 repas :

miel

8 c. à café (56g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

2 tasse (452g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Salade steak et betterave

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

brocoli

1 1/2 tasse, haché (137g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

steak de sirloin (surlonge), cru

15 oz (425g)

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.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :
noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



tomates, tranché
1 1/4 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(228g)
mozzarella fraîche, tranché
1/4 livres (95g)
basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)
vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Tourte au poisson

735 kcal ● 58g protéine ● 22g lipides ● 65g glucides ● 10g fibres



morue, crue, coupé en morceaux
1/2 livres (227g)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)
fromage cheddar
2 c. à s., râpé (14g)
pois surgelés
6 c. à s. (50g)
fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)
lait entier
7/8 tasse(s) (210mL)

1. Faire bouillir les pommes de terre 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre avec un petit filet de lait à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
3. Fouetter la féculle de maïs avec le reste du lait jusqu'à homogénéité. Ajouter le mélange de lait et le beurre dans une casserole à feu moyen. Porter à ébullition en remuant continuellement jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaisse. Ajouter les pois et assaisonner de sel et de poivre. Cuire 1 minute supplémentaire puis éteindre le feu.
4. Placer des morceaux de poisson dans un petit plat allant au four. Verser la sauce dessus. Étaler la purée de pommes de terre par-dessus pour former une couche uniforme. Saupoudrer de fromage. Cuire 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse italienne

4 saucisse - 1028 kcal ● 56g protéine ● 84g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
8 morceau (861g)

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 $\frac{1}{2}$ ". 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.

Brocoli

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
7 tasse (637g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.