

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2 900 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

2926 kcal ● 249g protéine (34%) ● 206g lipides (63%) ● 14g glucides (2%) ● 6g fibres (1%)

Déjeuner

1525 kcal, 121g de protéines, 6g glucides nets, 112g de lipides



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

24 oz- 1404 kcal

Dîner

1400 kcal, 127g de protéines, 8g glucides nets, 94g de lipides



Poulet rôti (roisserie)

14 oz- 833 kcal



Nouilles de courgette au bacon

569 kcal

Day 2

2895 kcal ● 219g protéine (30%) ● 216g lipides (67%) ● 12g glucides (2%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

1525 kcal, 121g de protéines, 6g glucides nets, 112g de lipides



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

24 oz- 1404 kcal

Dîner

1370 kcal, 98g de protéines, 6g glucides nets, 104g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal



Saumon cuit au four, pesto et pacanes

16 oz- 1290 kcal

Day 3

2868 kcal ● 202g protéine (28%) ● 203g lipides (64%) ● 31g glucides (4%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1405 kcal, 64g de protéines, 21g glucides nets, 115g de lipides



Saucisse italienne

4 saucisse- 1028 kcal



Asperges

376 kcal

Dîner

1465 kcal, 138g de protéines, 10g glucides nets, 88g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

Day 4

2915 kcal ● 270g protéine (37%) ● 186g lipides (57%) ● 29g glucides (4%) ● 11g fibres (1%)

Déjeuner

1405 kcal, 64g de protéines, 21g glucides nets, 115g de lipides



Saucisse italienne

4 saucisse- 1028 kcal



Asperges

376 kcal

Dîner

1510 kcal, 207g de protéines, 8g glucides nets, 71g de lipides



Nouilles de courgette au bacon

407 kcal



Blanc de poulet au balsamique

28 oz- 1105 kcal

Day 5

2890 kcal ● 294g protéine (41%) ● 177g lipides (55%) ● 16g glucides (2%) ● 14g fibres (2%)

Déjeuner

1480 kcal, 180g de protéines, 4g glucides nets, 82g de lipides



Rôti de bœuf

1319 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal

Dîner

1410 kcal, 114g de protéines, 11g glucides nets, 95g de lipides



Cabillaud rôti simple

16 oz- 593 kcal



Brocoli au beurre

3 2/3 tasse(s)- 490 kcal



Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

Day 6

2890 kcal ● 294g protéine (41%) ● 177g lipides (55%) ● 16g glucides (2%) ● 14g fibres (2%)

Déjeuner

1480 kcal, 180g de protéines, 4g glucides nets, 82g de lipides



Rôti de bœuf

1319 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal

Dîner

1410 kcal, 114g de protéines, 11g glucides nets, 95g de lipides



Cabillaud rôti simple

16 oz- 593 kcal



Brocoli au beurre

3 2/3 tasse(s)- 490 kcal



Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

Day 7

2950 kcal ● 243g protéine (33%) ● 201g lipides (61%) ● 25g glucides (3%) ● 17g fibres (2%)

Déjeuner

1495 kcal, 77g de protéines, 10g glucides nets, 122g de lipides



Noix de pécan

3/4 tasse- 549 kcal



Wrap de laitue à la salade de saumon

944 kcal

Dîner

1455 kcal, 167g de protéines, 15g glucides nets, 79g de lipides



Zoodles de base

1 courgette- 145 kcal



Tilapia parmesan grillé

26 2/3 oz- 1311 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 tasse (mL)
- ☐ mayonnaise
8 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (426g)
- ☐ courgette
5 1/2 grand (1793g)
- ☐ Ail
1 1/4 gousse (4g)
- ☐ asperges
1 1/2 lb (680g)
- ☐ laitue romaine
11 feuille extérieure (308g)
- ☐ Brocoli surgelé
7 1/3 tasse (667g)
- ☐ oignon
3 c. à s., haché (45g)
- ☐ céleri cru
3 tige, petite (12,5 cm de long) (51g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
3 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
6 3/4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
- ☐ sel
2/3 oz (19g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
3 lb (1361g)
- ☐ couennes de porc
1 1/2 oz (43g)
- ☐ poulet rôisserie cuit
14 oz (397g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
8 morceau (861g)
- ☐ mélange d'épices italien
7/8 c. à café (3g)

Produits de porc

- ☐ bacon cru
10 tranche(s) (283g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 2/3 filet(s) (170 g chacun) (453g)
- ☐ morue, crue
2 livres (907g)
- ☐ saumon en boîte
3 boîte(s) 142 g (non égouttée) (426g)
- ☐ tilapia, cru
1 2/3 lb (747g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
5 oz (142g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
6 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
5/6 avocat(s) (167g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 livres (1361g)

Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)
2 rôti (1516g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **beurre**
1 bâtonnet (128g)
 - ☐ **parmesan**
6 3/4 c. à s. (42g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(182g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(364g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poulet frit pauvre en glucides

24 oz - 1404 kcal ● 120g protéine ● 102g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce piquante

1 1/2 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

Poulet, pilons, avec peau

1 1/2 lb (680g)

couennes de porc, écrasé

3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

sauce piquante

3 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

Poulet, pilons, avec peau

3 lb (1361g)

couennes de porc, écrasé

1 1/2 oz (43g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse italienne

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



Pour un seul repas :

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 ½". 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.

Asperges

376 kcal ● 8g protéine ● 31g lipides ● 9g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

asperges
3/4 lb (340g)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

asperges
1 1/2 lb (680g)
jus de citron
4 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/2 c. à café (9g)
poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
huile d'olive
4 1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Rôti de bœuf

1319 kcal ● 178g protéine ● 68g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

rôti de bœuf (top round)

1 rôti (758g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

rôti de bœuf (top round)

2 rôti (1516g)

huile

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

courgette

1 moyen (196g)

Ail, haché finement

1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

courgette

2 moyen (392g)

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix de pécan

3/4 tasse - 549 kcal ● 7g protéine ● 53g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Donne 3/4 tasse portions

noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

Wrap de laitue à la salade de saumon

944 kcal ● 70g protéine ● 69g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



saumon en boîte

3 boîte(s) 142 g (non égouttée) (426g)

mayonnaise

6 c. à soupe (mL)

oignon

3 c. à s., haché (45g)

céleri cru, coupé en dés

3 tige, petite (12,5 cm de long) (51g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

laitue romaine

6 feuille extérieure (168g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
4. Roulez pour former le wrap.
5. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poulet rôti (roisserie)

14 oz - 833 kcal ● 89g protéine ● 53g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

poulet rôisserie cuit

14 oz (397g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

Nouilles de courgette au bacon

569 kcal ● 39g protéine ● 41g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



courgette
1 3/4 moyen (343g)
bacon cru
3 1/2 tranche(s) (99g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
courgette
1/2 moyen (98g)
Ail, haché finement
1/4 gousse (1g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Saumon cuit au four, pesto et pacanes

16 oz - 1290 kcal ● 97g protéine ● 97g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 16 oz portions

saumon

2 2/3 filet(s) (170 g chacun) (453g)

noix de pécan

2 2/3 c. à soupe, haché (18g)

sauce pesto

4 c. à soupe (64g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le saumon. Puis recouvrir le filet des pacanes hachées.
3. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit (température interne 145°F (63°C)).

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Wrap de laitue au poulet Buffalo

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



Donne 5 wrap(s) portions

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sauce Frank's RedHot

6 2/3 c. à s. (mL)

laitue romaine

5 feuille extérieure (140g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (167g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 livres (567g)

tomates, coupé en deux

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

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.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Nouilles de courgette au bacon

407 kcal ● 28g protéine ● 29g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



courgette

1 1/4 moyen (245g)

bacon cru

2 1/2 tranche(s) (71g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Blanc de poulet au balsamique

28 oz - 1105 kcal ● 179g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 28 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 3/4 livres (794g)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

7/8 c. à café (3g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cabillaud rôti simple

16 oz - 593 kcal ● 81g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

2 c. à s. (mL)

morue, crue

1 livres (453g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

4 c. à s. (mL)

morue, crue

2 livres (907g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Brocoli au beurre

3 2/3 tasse(s) - 490 kcal ● 11g protéine ● 42g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 2/3 tasse (334g)
poivre noir
2 trait (0g)
beurre
3 2/3 c. à soupe (52g)

Pour les 2 repas :

sel
3 2/3 trait (1g)
Brocoli surgelé
7 1/3 tasse (667g)
poivre noir
3 2/3 trait (0g)
beurre
7 1/3 c. à soupe (104g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 moyen (196g)
bacon cru
2 tranche(s) (57g)

Pour les 2 repas :

courgette
2 moyen (392g)
bacon cru
4 tranche(s) (113g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
 2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
 3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
 4. Retirez du feu et servez.
-

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Zoodles de base

1 courgette - 145 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Donne 1 courgette portions

courgette

1 grand (323g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Spiralisez la courgette, saupoudrez un peu de sel sur les nouilles de courgette et placez-les entre des serviettes pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette spiralée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 5 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée d'autres herbes ou épices que vous avez sous la main, et servez.

Tilapia parmesan grillé

26 2/3 oz - 1311 kcal ● 163g protéine ● 69g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

parmesan

6 2/3 c. à s. (42g)

mayonnaise

2 1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 2/3 c. à soupe (mL)

tilapia, cru

1 2/3 lb (747g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

beurre, ramolli

5 c. à c. (24g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
 2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
 3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
 4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
 5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
 6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.
-