

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 3100 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 3053 kcal ● 341g protéine (45%) ● 170g lipides (50%) ● 29g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

Déjeuner

1545 kcal, 165g de protéines, 9g glucides nets, 93g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

21 1/3 oz- 847 kcal



[Nouilles de courgette au fromage](#)

698 kcal

Dîner

1510 kcal, 176g de protéines, 19g glucides nets, 78g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)

26 oz- 918 kcal



[Nouilles de courgette au parmesan](#)

590 kcal

Day 2 3053 kcal ● 341g protéine (45%) ● 170g lipides (50%) ● 29g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

Déjeuner

1545 kcal, 165g de protéines, 9g glucides nets, 93g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

21 1/3 oz- 847 kcal



[Nouilles de courgette au fromage](#)

698 kcal

Dîner

1510 kcal, 176g de protéines, 19g glucides nets, 78g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)

26 oz- 918 kcal



[Nouilles de courgette au parmesan](#)

590 kcal

Day 3 3043 kcal ● 220g protéine (29%) ● 222g lipides (66%) ● 33g glucides (4%) ● 8g fibres (1%)

Déjeuner

1530 kcal, 94g de protéines, 19g glucides nets, 117g de lipides



[Saucisse italienne](#)

3 saucisse- 771 kcal



[Nouilles de courgette au bacon](#)

759 kcal

Dîner

1515 kcal, 126g de protéines, 13g glucides nets, 105g de lipides



[Côtelettes de porc crémeuses au chipotle](#)

3 côte(s) de porc- 1362 kcal



[Riz de chou-fleur](#)

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Day 4 3050 kcal ● 256g protéine (34%) ● 203g lipides (60%) ● 38g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

Déjeuner

1530 kcal, 94g de protéines, 19g glucides nets, 117g de lipides



[Saucisse italienne](#)

3 saucisse- 771 kcal



[Nouilles de courgette au bacon](#)

759 kcal

Dîner

1520 kcal, 162g de protéines, 18g glucides nets, 86g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

22 oz- 814 kcal



["Purée" de chou-fleur au fromage](#)

706 kcal

Day 5

3087 kcal ● 299g protéine (39%) ● 191g lipides (56%) ● 32g glucides (4%) ● 11g fibres (1%)

Déjeuner

1565 kcal, 137g de protéines, 14g glucides nets, 106g de lipides



Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

649 kcal



Poitrines de poulet façon César

16 oz- 918 kcal

Dîner

1520 kcal, 162g de protéines, 18g glucides nets, 86g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz- 814 kcal



"Purée" de chou-fleur au fromage

706 kcal

Day 6

3064 kcal ● 258g protéine (34%) ● 202g lipides (59%) ● 34g glucides (4%) ● 19g fibres (3%)

Déjeuner

1505 kcal, 77g de protéines, 24g glucides nets, 116g de lipides



Dinde hachée de base

10 2/3 oz- 500 kcal



Asperges

501 kcal



Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

505 kcal

Dîner

1555 kcal, 181g de protéines, 10g glucides nets, 86g de lipides



Rôti de bœuf

1319 kcal



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal

Day 7

3064 kcal ● 258g protéine (34%) ● 202g lipides (59%) ● 34g glucides (4%) ● 19g fibres (3%)

Déjeuner

1505 kcal, 77g de protéines, 24g glucides nets, 116g de lipides



Dinde hachée de base

10 2/3 oz- 500 kcal



Asperges

501 kcal



Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

505 kcal

Dîner

1555 kcal, 181g de protéines, 10g glucides nets, 86g de lipides



Rôti de bœuf

1319 kcal



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal

Liste de courses



Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 2/3 lb (4336g)
- dinde hachée, crue
1 1/3 livres (605g)

Graisses et huiles

- huile
5 oz (mL)
- huile d'olive
16 1/2 c. à soupe (mL)
- sauce marinade
1 1/2 tasse (mL)
- vinaigrette César
4 c. à s. (59g)

Légumes et produits à base de légumes

- courgette
14 moyen (2711g)
- coriandre fraîche
3 c. à soupe, haché (9g)
- chou-fleur
10 tasse, haché (1088g)
- Ail
2 3/4 gousse (8g)
- asperges
2 lb (907g)
- tomates
8 entier petit (≈6,1 cm diam.) (728g)

Produits laitiers et œufs

- parmesan
13 c. à soupe (66g)
- fromage
3/4 livres (357g)
- beurre
9 c. à soupe (128g)
- crème épaisse
1 tasse (mL)

Autre

- Saucisse italienne de porc, crue
6 morceau (646g)
- chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)

Produits de porc

- bacon cru
11 1/2 tranche(s) (328g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues
3 morceau (555g)

Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve
3/8 boîte (mL)

Épices et herbes

- assaisonnement chipotle
3/8 c. à soupe (3g)
- poivre citronné
2 3/4 c. à soupe (19g)
- sel
4 1/2 c. à café (27g)
- poivre noir
3 1/4 c. à café, moulu (8g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
6 c. à soupe (mL)

Produits de bœuf

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 lb (1195g)
huile
2 2/3 c. à soupe (mL)

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.

Nouilles de courgette au fromage

698 kcal ● 31g protéine ● 58g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 1/3 moyen (261g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
parmesan
1 1/3 c. à soupe (7g)
fromage
1 tasse, râpé (113g)

Pour les 2 repas :

courgette
2 2/3 moyen (523g)
huile d'olive
2 2/3 c. à soupe (mL)
parmesan
2 2/3 c. à soupe (13g)
fromage
2 tasse, râpé (226g)

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 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. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse italienne

3 saucisse - 771 kcal ● 42g protéine ● 63g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse italienne de porc, crue
3 morceau (323g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
6 morceau (646g)

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.

Nouilles de courgette au bacon

759 kcal ● 52g protéine ● 54g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

courgette
2 1/3 moyen (457g)
bacon cru
4 2/3 tranche(s) (132g)

Pour les 2 repas :

courgette
4 2/3 moyen (915g)
bacon cru
9 1/3 tranche(s) (264g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

649 kcal ● 27g protéine ● 54g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
crème épaisse
2 c. à s. (mL)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)
sel
3/8 c. à café (2g)
chou-fleur
1 1/2 tasse, haché (161g)
bacon cru
2 1/4 tranche(s) (64g)
Ail, haché finement
3/4 gousse (2g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le bacon dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Pendant ce temps, faites cuire le bacon dans une poêle, hachez-le et mettez de côté la graisse.
4. Une fois le mélange de chou-fleur tendre, versez la graisse de bacon et le bacon haché dessus, puis écrasez et mélangez avec une fourchette.
5. Servez.

Poitrines de poulet façon César

16 oz - 918 kcal ● 109g protéine ● 52g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
vinaigrette César
4 c. à s. (59g)
parmesan
4 c. à soupe (20g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Dinde hachée de base

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
2/3 livres (302g)
huile
1 1/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
1 1/3 livres (605g)
huile
2 2/3 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Asperges

501 kcal ● 10g protéine ● 41g lipides ● 12g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

asperges
1 lb (454g)
jus de citron
3 c. à soupe (mL)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

asperges
2 lb (907g)
jus de citron
6 c. à soupe (mL)
sel
2 c. à café (12g)
poivre noir
2 c. à café, moulu (5g)
huile d'olive
6 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.

Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

505 kcal ● 7g protéine ● 45g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
beurre
2 c. à soupe (28g)
chou-fleur
2 tasse, haché (214g)
crème épaisse
4 c. à s. (mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

sel
1 c. à café (6g)
beurre
4 c. à soupe (57g)
chou-fleur
4 tasse, haché (428g)
crème épaisse
1/2 tasse (mL)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
Ail, haché finement
2 gousse (6g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écrasez et mélangez avec une fourchette.
4. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet marinée

26 oz - 918 kcal ● 164g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (728g)
sauce marinade
13 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/4 lb (1456g)
sauce marinade
1 1/2 tasse (mL)

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.

Nouilles de courgette au parmesan

590 kcal ● 12g protéine ● 50g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

courgette
3 1/4 moyen (637g)
huile d'olive
3 1/4 c. à soupe (mL)
parmesan
3 1/4 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

courgette
6 1/2 moyen (1274g)
huile d'olive
6 1/2 c. à soupe (mL)
parmesan
6 1/2 c. à soupe (33g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Côtelettes de porc crémeuses au chipotle

3 côte(s) de porc - 1362 kcal ● 123g protéine ● 94g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 3 côte(s) de porc portions

côtelettes de longe de porc désossées, crues
3 morceau (555g)
lait de coco en conserve
3/8 boîte (mL)
assaisonnement chipotle
3/8 c. à soupe (3g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
coriandre fraîche
3 c. à soupe, haché (9g)

1. Frottez les côtelettes de porc avec de l'huile, environ la moitié de l'assaisonnement chipotle, et salez/poivrez selon votre goût.
2. Chauffez une poêle à bords à feu moyen et mettez-y les côtelettes.
3. Faites cuire environ 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
4. Versez le lait de coco dans la poêle et ajoutez le reste de l'assaisonnement chipotle et la coriandre hachée. Mélangez dans la poêle jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et chaud. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Servez.

Riz de chou-fleur

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



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz - 814 kcal ● 140g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (616g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 3/4 lb (1232g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
2 3/4 c. à soupe (19g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

"Purée" de chou-fleur au fromage

706 kcal ● 23g protéine ● 60g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur
2 1/3 tasse, haché (250g)
beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)
crème épaisse
3 c. à s. (mL)
fromage
2 1/3 tranche (28 g chacune) (65g)
sel
5/8 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur
4 2/3 tasse, haché (499g)
beurre
3 1/2 c. à soupe (50g)
crème épaisse
6 1/4 c. à s. (mL)
fromage
4 2/3 tranche (28 g chacune) (131g)
sel
1 1/6 c. à café (7g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)

1. Combiner tous les ingrédients (sauf le fromage) dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettre au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes (le temps varie selon le micro-ondes). Vérifier pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écraser à la fourchette.
4. Déposer les tranches de fromage sur le dessus et remettre au micro-ondes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondues.
5. Servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Tomates rôties

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

4 c. à café (mL)

tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

tomates

8 entier petit (≈6,1 cm diam.) (728g)

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.
-