

# Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent à 1000 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

960 kcal ● 97g protéine (40%) ● 57g lipides (53%) ● 12g glucides (5%) ● 3g fibres (1%)

### Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 35g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Pizza poêlée au fromage**  
2 pizza- 361 kcal

### Dîner

515 kcal, 74g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
10 oz- 353 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
163 kcal

## Day 2

1021 kcal ● 114g protéine (45%) ● 58g lipides (51%) ● 10g glucides (4%) ● 2g fibres (1%)

### Déjeuner

505 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



**Fromage**  
2 oz- 229 kcal



**Salade Cobb au poulet**  
277 kcal

### Dîner

515 kcal, 74g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
10 oz- 353 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
163 kcal

## Day 3

988 kcal ● 66g protéine (27%) ● 74g lipides (67%) ● 11g glucides (5%) ● 4g fibres (2%)

### Déjeuner

505 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



**Fromage**  
2 oz- 229 kcal



**Salade Cobb au poulet**  
277 kcal

### Dîner

485 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



**Noix de macadamia**  
218 kcal



**Salade de sardines simple**  
265 kcal

## Day 4

943 kcal ● 77g protéine (33%) ● 64g lipides (61%) ● 11g glucides (5%) ● 3g fibres (1%)

### Déjeuner

460 kcal, 51g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



**Poulet au ranch**  
8 once(s)- 461 kcal

### Dîner

485 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



**Noix de macadamia**  
218 kcal



**Salade de sardines simple**  
265 kcal

## Day 5

1028 kcal ● 80g protéine (31%) ● 74g lipides (65%) ● 9g glucides (4%) ● 3g fibres (1%)

### Déjeuner

460 kcal, 51g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



**Poulet au ranch**  
8 once(s)- 461 kcal

### Dîner

570 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**  
568 kcal

## Day 6

1048 kcal ● 91g protéine (35%) ● 72g lipides (62%) ● 6g glucides (2%) ● 4g fibres (1%)

### Déjeuner

480 kcal, 62g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
163 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
8 oz- 317 kcal

### Dîner

570 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**  
568 kcal

## Day 7

959 kcal ● 85g protéine (35%) ● 62g lipides (58%) ● 11g glucides (5%) ● 5g fibres (2%)

### Déjeuner

480 kcal, 62g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
163 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
8 oz- 317 kcal

### Dîner

480 kcal, 23g de protéines, 9g glucides nets, 37g de lipides



**Noix de macadamia**  
109 kcal



**Poêlée cajun crevettes et saucisse**  
295 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
1 bâtonnet (28g)
- fromage  
6 oz (168g)
- œuf dur  
1 grand (50g)
- fromage bleu  
2 c. à soupe (17g)
- fromage de chèvre  
5 oz (142g)

## Saucisses et charcuterie

- pepperoni  
8 tranches (16g)
- saucisse de porc, crue  
1/2 saucisse (113 g chacune) (57g)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
2 c. à s., haché (30g)
- courgette  
2 1/2 moyen (490g)
- tomates  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

## Fruits et jus de fruits

- olives noires  
8 grosses olives (35g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
2 c. à café (7g)
- mélange de jeunes pousses  
11 1/2 tasse (345g)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
5 c. à soupe (mL)
- mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/2 lb (1598g)

## Graisses et huiles

- sauce marinade  
10 c. à s. (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- huile  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
5 c. à café (mL)
- vinaigrette  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de porc

- bacon cru  
5 tranche(s) (142g)
- bacon, cuit  
5 tranche(s) (50g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties  
2 1/2 oz (71g)
- graines de tournesol décortiquées  
5 c. à café (20g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- sardines en conserve à l'huile  
2 boîte (184g)
- crevettes crues  
1/8 lb (57g)

## Épices et herbes

- assaisonnement cajun  
1/8 c. à soupe (1g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1 bâton(s) portions

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

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

### Pizza poêlée au fromage

2 pizza - 361 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 pizza portions

**fromage**  
1/2 tasse, râpé (54g)  
**pepperoni**  
8 tranches (16g)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**olives noires**  
8 grosses olives (35g)  
**mélange d'épices italien**  
2 c. à café (7g)

1. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif et placez-la à feu moyen-doux.
2. Répartissez le fromage en formant un cercle dans la poêle. Utilisez une spatule pour nettoyer les bords en repoussant les brins de fromage égarés dans le cercle.
3. Ajoutez toutes les garnitures.
4. Surveillez et cuisez environ 5 minutes. Le temps varie selon l'intensité du feu, mais le fromage doit être bouillonnant et moelleux sur le dessus, croustillant en dessous et facile à soulever d'un seul tenant.
5. Quand c'est prêt, déposez sur une assiette et tranchez immédiatement.
6. Servez !

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
4 oz (113g)

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

### Salade Cobb au poulet

277 kcal ● 27g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/2 oz (71g)  
**œuf dur**  
1/2 grand (25g)  
**fromage bleu**  
1 c. à soupe (8g)  
**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
1 c. à soupe (mL)  
**bacon cru**  
1/2 tranche(s) (14g)  
**tomates, coupé en deux**  
2 c. à s. de tomates cerises (19g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5 oz (142g)  
**œuf dur**  
1 grand (50g)  
**fromage bleu**  
2 c. à soupe (17g)  
**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
2 c. à soupe (mL)  
**bacon cru**  
1 tranche(s) (28g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

1. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen, en le retournant de temps en temps, pendant 8-12 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférez le bacon sur du papier absorbant pour refroidir, puis émiettez-le. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet de sel et de poivre. Dans la même poêle, ajoutez le poulet et faites cuire 6-8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférez le poulet sur une planche à découper et, une fois assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en dés.
3. Dans un bol, mélangez les feuilles, le poulet, l'œuf dur, les tomates cerises, le fromage bleu et le bacon émietté. Arrosez de vinaigrette, mélangez et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/4 sachet (28 g) (7g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/2 sachet (28 g) (14g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**bacon cru**  
1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

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

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.

### Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**huile**  
1 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)  
**sauce marinade**  
5 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**sauce marinade**  
10 c. à s. (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 bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**bacon cru**  
1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

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

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.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de macadamia

218 kcal ● 2g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
2 oz (57g)

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

---

### Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
**1 1/2 tasse (45g)**  
**vinaigrette achetée en magasin,**  
**n'importe quelle saveur**  
**1 1/2 c. à soupe (mL)**  
**sardines en conserve à l'huile,**  
**égoutté**  
**1 boîte (92g)**

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
**3 tasse (90g)**  
**vinaigrette achetée en magasin,**  
**n'importe quelle saveur**  
**3 c. à soupe (mL)**  
**sardines en conserve à l'huile,**  
**égoutté**  
**2 boîte (184g)**

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade bacon et fromage de chèvre

568 kcal ● 29g protéine ● 48g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
**2 1/2 tasse (75g)**  
**fromage de chèvre**  
**2 1/2 oz (71g)**  
**huile d'olive**  
**2 1/2 c. à café (mL)**  
**bacon, cuit**  
**2 1/2 tranche(s) (25g)**  
**graines de tournesol décortiquées**  
**2 1/2 c. à café (10g)**

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
**5 tasse (150g)**  
**fromage de chèvre**  
**5 oz (142g)**  
**huile d'olive**  
**5 c. à café (mL)**  
**bacon, cuit**  
**5 tranche(s) (50g)**  
**graines de tournesol décortiquées**  
**5 c. à café (20g)**

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émincer sur les feuilles et servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



**noix de macadamia décortiquées,  
rôties**  
1/2 oz (14g)

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

### Poêlée cajun crevettes et saucisse

295 kcal ● 21g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1/8 c. à soupe (1g)  
**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
1/8 lb (57g)  
**courgette, tranché**  
1/2 moyen (98g)  
**saucisse de porc, crue, tranché**  
1/2 saucisse (113 g chacune) (57g)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen et ajouter l'huile.
2. Ajouter les courgettes tranchées et l'assaisonnement cajun. Bien mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées et cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajouter la saucisse et cuire jusqu'à ce qu'elle commence à doré, sans être complètement cuite.
4. Ajouter les crevettes et cuire encore environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien roses et que la saucisse soit complètement cuite.
5. Ajouter plus d'assaisonnement cajun si désiré. Servir.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

---