

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent à 1100 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

1120 kcal ● 122g protéine (44%) ● 64g lipides (51%) ● 10g glucides (4%) ● 4g fibres (1%)

Déjeuner

610 kcal, 80g de protéines, 7g glucides nets, 28g de lipides



Salade simple poulet et épinards
609 kcal

Dîner

510 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 36g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

1037 kcal ● 65g protéine (25%) ● 79g lipides (69%) ● 9g glucides (3%) ● 7g fibres (3%)

Déjeuner

525 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



Tacos fromage et guacamole
3 taco(s)- 525 kcal

Dîner

510 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 36g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

1079 kcal ● 90g protéine (33%) ● 71g lipides (59%) ● 11g glucides (4%) ● 10g fibres (4%)

Déjeuner

525 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



Tacos fromage et guacamole
3 taco(s)- 525 kcal

Dîner

555 kcal, 67g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert
10 oz- 387 kcal



Brocoli au beurre
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

Day 4

1055 kcal ● 126g protéine (48%) ● 55g lipides (47%) ● 13g glucides (5%) ● 2g fibres (1%)

Déjeuner

540 kcal, 49g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre
13 1/3 once(s)- 512 kcal



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Dîner

515 kcal, 77g de protéines, 6g glucides nets, 20g de lipides



Poitrine de poulet marinée
12 oz- 424 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

1124 kcal ● 97g protéine (34%) ● 74g lipides (59%) ● 13g glucides (5%) ● 5g fibres (2%)

Déjeuner

550 kcal, 63g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides



Boulettes de dinde
12 boulette(s)- 548 kcal

Dîner

575 kcal, 34g de protéines, 6g glucides nets, 44g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Fromage
1 1/3 oz- 153 kcal



Salade de poulet rôti et tomates
257 kcal

Day 6

1050 kcal ● 128g protéine (49%) ● 48g lipides (41%) ● 12g glucides (5%) ● 14g fibres (5%)

Déjeuner

500 kcal, 48g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



Côtelettes de porc au cumin et coriandre
1 côtelette(s)- 428 kcal



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

550 kcal, 80g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
12 oz- 444 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Day 7

1050 kcal ● 128g protéine (49%) ● 48g lipides (41%) ● 12g glucides (5%) ● 14g fibres (5%)

Déjeuner

500 kcal, 48g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



Côtelettes de porc au cumin et coriandre
1 côtelette(s)- 428 kcal



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

550 kcal, 80g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
12 oz- 444 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (364g)
- ☐ Brocoli surgelé
9 1/4 tasse (842g)
- ☐ concombre
5/8 concombre (21 cm) (188g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/3 oz (mL)
- ☐ sauce marinade
6 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1628g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse(s) (340g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
5/6 lb (378g)
- ☐ dinde hachée, crue
5/8 lb (272g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage bleu
1 oz (28g)
- ☐ fromage cheddar
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- ☐ beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
5 c. à soupe (84g)
- ☐ fromage
1 1/3 oz (38g)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
12 c. à soupe (185g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
5 c. à c. (25g)
- ☐ poulet rôisserie cuit
3 oz (85g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
3 c. à s., entière (27g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 morceau (370g)

- ☐ **paprika**
1/3 c. à café (1g)
 - ☐ **sel**
11 g (11g)
 - ☐ **poivre noir**
1/2 g (1g)
 - ☐ **piment de Cayenne**
1/8 c. à café (0g)
 - ☐ **poudre d'ail**
5 1/2 g (5g)
 - ☐ **origan séché**
1/3 c. à soupe, feuilles (1g)
 - ☐ **poudre d'oignon**
1/3 c. à soupe (2g)
 - ☐ **cumin moulu**
1 c. à soupe (6g)
 - ☐ **coriandre moulue**
1 c. à soupe (5g)
 - ☐ **poivre citronné**
1 1/2 c. à soupe (10g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple poulet et épinards

609 kcal ● 80g protéine ● 28g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile

2 c. à café (mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

3/4 livres (340g)

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-élevé. 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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar

3/4 tasse, râpé (85g)

guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar

1 1/2 tasse, râpé (170g)

guacamole, acheté en magasin

12 c. à soupe (185g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Ailes de poulet barbecue sans sucre

13 1/3 once(s) - 512 kcal ● 48g protéine ● 35g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 once(s) portions

sauce barbecue sans sucre

5 c. à c. (25g)

ailes de poulet, avec peau, crues

5/6 lb (378g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Déposer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
3. Cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Égoutter le jus de la plaque plusieurs fois pendant la cuisson afin d'obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, verser la sauce barbecue dans une casserole et chauffer jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Retirer les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et les mélanger avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servir.

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 concombre portions

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Boulettes de dinde

12 boulette(s) - 548 kcal ● 63g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 12 boulette(s) portions

dinde hachée, crue

5/8 lb (272g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à soupe (5g)

origan séché

1/3 c. à soupe, feuilles (1g)

poudre d'ail

1/3 c. à soupe (3g)

poudre d'oignon

1/3 c. à soupe (2g)

yaourt grec écrémé nature

5 c. à soupe (84g)

1. Dans un grand bol, mélangez la dinde hachée, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'origan et le sel avec les mains jusqu'à homogénéité. Formez de petites boulettes (utilisez le nombre de boulettes indiqué dans les détails de la recette).\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les boulettes et faites-les cuire en les tournant doucement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.\r\nServir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s) - 428 kcal ● 41g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
coriandre moulue
1/2 c. à soupe (3g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 morceau (185g)
poivre noir
1 trait (0g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
huile d'olive, divisé
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
cumin moulu
1 c. à soupe (6g)
coriandre moulue
1 c. à soupe (5g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 morceau (370g)
poivre noir
2 trait (0g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
huile d'olive, divisé
2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 cuisse - 452 kcal ● 41g protéine ● 32g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage bleu

1/2 oz (14g)

thym séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

paprika

1/8 c. à café (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

Pour les 2 repas :

fromage bleu

1 oz (28g)

thym séché

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

paprika

1/4 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

2 cuisse(s) (340g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

10 oz - 387 kcal ● 64g protéine ● 13g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

piment de Cayenne

1/8 c. à café (0g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/8 lb (280g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

sel

5/8 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 1/4 tasse (114g)

poivre noir

5/8 trait (0g)

beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Poitrine de poulet marinée

12 oz - 424 kcal ● 76g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

sauce marinade

6 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.

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes

3 c. à s., entière (27g)

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

Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/3 oz portions

fromage

1 1/3 oz (38g)

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

Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



poulet rôti cuit
3 oz (85g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/8 concombre (21 cm) (38g)
tomates, coupé en quartiers
1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (46g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz - 444 kcal ● 76g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (10g)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
 2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
-