

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent à 1200 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

1160 kcal ● 100g protéine (34%) ● 76g lipides (59%) ● 11g glucides (4%) ● 10g fibres (3%)

Déjeuner

600 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 34g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Dîner

555 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal



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

Day 2

1206 kcal ● 135g protéine (45%) ● 65g lipides (49%) ● 9g glucides (3%) ● 11g fibres (4%)

Déjeuner

600 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 34g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Dîner

605 kcal, 77g de protéines, 2g glucides nets, 31g de lipides



Steak de thon poêlé simple
10 2/3 oz- 470 kcal



Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Day 3

1170 kcal ● 141g protéine (48%) ● 58g lipides (45%) ● 10g glucides (3%) ● 11g fibres (4%)

Déjeuner

600 kcal, 71g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Cabillaud rôti simple
13 1/3 oz- 495 kcal



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

Dîner

570 kcal, 70g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
10 2/3 oz- 395 kcal



Salade tomate et avocat
176 kcal

Day 4

1170 kcal ● 123g protéine (42%) ● 68g lipides (52%) ● 9g glucides (3%) ● 7g fibres (2%)

Déjeuner

600 kcal, 53g de protéines, 2g glucides nets, 42g de lipides



Fromage
2 1/2 oz- 286 kcal



Dinde hachée de base
6 2/3 oz- 313 kcal

Dîner

570 kcal, 70g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
10 2/3 oz- 395 kcal



Salade tomate et avocat
176 kcal

Day 5

1213 kcal ● 123g protéine (40%) ● 72g lipides (53%) ● 11g glucides (4%) ● 8g fibres (3%)

Déjeuner

640 kcal, 80g de protéines, 5g glucides nets, 32g de lipides



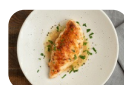
Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal



Tilapia poêlé
14 oz- 521 kcal

Dîner

575 kcal, 42g de protéines, 5g glucides nets, 40g de lipides



Poitrines de poulet façon César
5 1/3 oz- 306 kcal



Brocoli au beurre
2 tasse(s)- 267 kcal

Day 6

1157 kcal ● 99g protéine (34%) ● 79g lipides (61%) ● 8g glucides (3%) ● 6g fibres (2%)

Déjeuner

630 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym
9 oz- 603 kcal

Dîner

525 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 37g de lipides



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



Zoodles de base
1/2 courgette- 73 kcal

Day 7

1157 kcal ● 99g protéine (34%) ● 79g lipides (61%) ● 8g glucides (3%) ● 6g fibres (2%)

Déjeuner

630 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym
9 oz- 603 kcal

Dîner

525 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 37g de lipides



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



Zoodles de base
1/2 courgette- 73 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
1/3 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné
1 1/3 c. à soupe (9g)
- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- ☐ thym séché
1 g (1g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
- ☐ sauce piquante
1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ tomates
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (460g)
- ☐ Brocoli surgelé
6 1/2 tasse (592g)
- ☐ oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
- ☐ courgette
1 grand (323g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (285g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
3/4 grand (63g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César
4 c. à c. (20g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 lb (1202g)
- ☐ dinde hachée, crue
6 2/3 oz (189g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse(s) (340g)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1/2 lb (227g)
- ☐ couennes de porc
1/4 oz (7g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ steaks de thon jaune, crus
2/3 livres (302g)
- ☐ morue, crue
13 1/3 oz (378g)
- ☐ tilapia, cru
7/8 lb (392g)
- ☐ saumon
18 oz (510g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
3 c. à soupe (43g)
- ☐ fromage
2 1/2 oz (71g)
- ☐ parmesan
1 1/3 c. à soupe (7g)
- ☐ fromage bleu
1 oz (28g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à s. (mL)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
avocats, haché
1/3 avocat(s) (67g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
1/2 livres (227g)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
avocats, haché
2/3 avocat(s) (134g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
16 oz (454g)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

huile d'olive

5 c. à c. (mL)

morue, crue

13 1/3 oz (378g)

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 rôtir 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 arrosé d'huile d'olive

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



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Fromage

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/2 oz portions

fromage

2 1/2 oz (71g)

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

Dinde hachée de base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

dinde hachée, crue

6 2/3 oz (189g)

huile

5/6 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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Tomates rôties

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



Donne 2 tomate(s) portions

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.

Tilapia poêlé

14 oz - 521 kcal ● 79g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

huile d'olive

1 1/6 c. à soupe (mL)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (3g)

tilapia, cru

7/8 lb (392g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

9 oz - 603 kcal ● 53g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

1/2 livres (255g)

citron, coupé en quartiers

3/8 grand (32g)

Pour les 2 repas :

thym séché

3/4 c. à café, feuilles (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

18 oz (510g)

citron, coupé en quartiers

3/4 grand (63g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

sauce piquante

1/2 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1/3 c. à café (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1/2 lb (227g)

couennes de porc, écrasé

1/4 oz (7g)

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.

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Steak de thon poêlé simple

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

huile d'olive

4 c. à c. (mL)

steaks de thon jaune, crus

2/3 livres (302g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

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 3 et jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
2/3 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/3 c. à soupe (9g)

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.

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

oignon

3/4 c. à s., haché (11g)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

3/8 avocat(s) (75g)

tomates, coupé en dés

3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(46g)

Pour les 2 repas :

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
 2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
 3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
 4. Servez frais.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poitrines de poulet façon César

5 1/3 oz - 306 kcal ● 36g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/3 livres (151g)

vinaigrette César

4 c. à c. (20g)

parmesan

1 1/3 c. à soupe (7g)

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 grill (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.

Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

poivre noir

1 trait (0g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Zoodles de base

1/2 courgette - 73 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

courgette

1/2 grand (162g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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.