

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2000 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

1998 kcal ● 317g protéine (63%) ● 75g lipides (34%) ● 11g glucides (2%) ● 2g fibres (0%)

Déjeuner

985 kcal, 165g de protéines, 9g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Poitrine de poulet marinée
26 oz- 918 kcal

Dîner

1010 kcal, 152g de protéines, 2g glucides nets, 43g de lipides



Poitrine de poulet simple
24 oz- 952 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

1974 kcal ● 266g protéine (54%) ● 87g lipides (40%) ● 23g glucides (5%) ● 10g fibres (2%)

Déjeuner

960 kcal, 114g de protéines, 21g glucides nets, 43g de lipides



Filet de porc
13 1/3 oz- 390 kcal



Haricots lima au beurre
165 kcal



Nouilles de courgette au bacon
407 kcal

Dîner

1010 kcal, 152g de protéines, 2g glucides nets, 43g de lipides



Poitrine de poulet simple
24 oz- 952 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

1957 kcal ● 257g protéine (53%) ● 94g lipides (43%) ● 14g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

995 kcal, 103g de protéines, 6g glucides nets, 61g de lipides



Côtelettes de porc au ranch
2 1/2 côtelette(s)- 863 kcal



Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Dîner

960 kcal, 154g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal



Zoodles de base
1/2 courgette- 73 kcal

Day 4

1957 kcal ● 257g protéine (53%) ● 94g lipides (43%) ● 14g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

995 kcal, 103g de protéines, 6g glucides nets, 61g de lipides



Côtelettes de porc au ranch
2 1/2 côtelette(s)- 863 kcal



Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Dîner

960 kcal, 154g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal



Zoodles de base
1/2 courgette- 73 kcal

Day 5

1950 kcal ● 119g protéine (24%) ● 142g lipides (65%) ● 23g glucides (5%) ● 27g fibres (6%)

Déjeuner

1000 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 85g de lipides



BLT en bun de laitue
3 sandwich(s)- 778 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

950 kcal, 78g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



Salade de thon à l'avocat
764 kcal



Pistaches
188 kcal

Day 6

2041 kcal ● 122g protéine (24%) ● 160g lipides (71%) ● 15g glucides (3%) ● 13g fibres (3%)

Déjeuner

1000 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 85g de lipides



BLT en bun de laitue
3 sandwich(s)- 778 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

1040 kcal, 81g de protéines, 8g glucides nets, 75g de lipides



Cuisses de poulet au four
12 oz- 770 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
272 kcal

Day 7

1951 kcal ● 121g protéine (25%) ● 153g lipides (71%) ● 16g glucides (3%) ● 6g fibres (1%)

Déjeuner

910 kcal, 40g de protéines, 9g glucides nets, 78g de lipides



Steak au beurre aux herbes
796 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Dîner

1040 kcal, 81g de protéines, 8g glucides nets, 75g de lipides



Cuisses de poulet au four
12 oz- 770 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
272 kcal

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
5 1/2 tasse (165g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
5/8 sachet (28 g) (18g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade
13 c. à s. (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
5 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
6 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
7 1/2 lb (3416g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 livres (680g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (557g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
- ☐ courgette
3 3/4 grand (1221g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
- ☐ laitue iceberg
12 tranche(s) (420g)
- ☐ cornichons
6 lance (210g)
- ☐ oignon
1/2 petit (31g)
- ☐ Ail
2 1/2 gousse (7g)
- ☐ persil frais
3/4 c. à soupe (3g)

Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru
13 1/3 oz (378g)
- ☐ bacon cru
2 1/2 tranche(s) (71g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 morceau (925g)
- ☐ bacon, cuit
18 tranche(s) (180g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre noir
1/2 g (0g)
- ☐ poivre citronné
3 c. à soupe (21g)
- ☐ thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
- ☐ moutarde de Dijon
3/4 c. à café (4g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (56g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
7/8 avocat(s) (176g)
- ☐ jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)

Produits de bœuf

- ☐ côte de bœuf (ribeye), crue
1/2 livres (213g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Poitrine de poulet marinée

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



Donne 26 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (728g)

sauce marinade

13 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Filet de porc

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

filet de porc, cru

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).\r\nSi votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.\r\nPlacez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).\r\nSortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



sel

1/6 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

3/8 paquet (284 g) (107g)

beurre

1 1/2 c. à café (7g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Côtelettes de porc au ranch

2 1/2 côtelette(s) - 863 kcal ● 100g protéine ● 50g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 1/2 morceau (463g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
1/3 sachet (28 g) (9g)

Pour les 2 repas :

côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 morceau (925g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
5/8 sachet (28 g) (18g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur toutes les côtelettes de porc.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces des côtelettes et frotter jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
4. Placer les côtelettes dans un plat allant au four et cuire 10–15 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
5. Servir !

Brocoli au beurre

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

BLT en bun de laitue

3 sandwich(s) - 778 kcal ● 34g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

laitue iceberg
6 tranche(s) (210g)
bacon, cuit
9 tranche(s) (90g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
tomates
6 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)
(120g)
cornichons
3 lance (105g)

Pour les 2 repas :

laitue iceberg
12 tranche(s) (420g)
bacon, cuit
18 tranche(s) (180g)
mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
tomates
12 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)
(240g)
cornichons
6 lance (210g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, découper deux bords arrondis de la laitue iceberg pour former les deux parties du "bun".
3. Étaler de la mayonnaise sur la tranche supérieure de laitue.
4. Ajouter le bacon cuit, les tomates et les cornichons sur la tranche inférieure de laitue et recouvrir avec l'autre tranche.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Steak au beurre aux herbes

796 kcal ● 38g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



côte de bœuf (ribeye), crue

1/2 livres (213g)

moutarde de Dijon

3/4 c. à café (4g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

persil frais, coupé en morceaux

3/4 c. à soupe (3g)

beurre, ramolli

1 1/2 c. à soupe (21g)

Ail, haché

3/4 gousse (2g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1344g)
huile
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.

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 et jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 lb (1344g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

3 c. à soupe (21g)

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.

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



avocats
7/8 avocat(s) (176g)
jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
sel
1 3/4 trait (1g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)
tomates
1/2 tasse, haché (79g)
oignon, haché finement
1/2 petit (31g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 livres (680g)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Nouilles de courgette à l'ail

272 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 2/3 c. à soupe (mL)

courgette

1 2/3 moyen (327g)

Ail, haché finement

5/6 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3 1/3 c. à soupe (mL)

courgette

3 1/3 moyen (653g)

Ail, haché finement

1 2/3 gousse (5g)

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.