

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2100 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

2087 kcal ● 236g protéine (45%) ● 114g lipides (49%) ● 22g glucides (4%) ● 8g fibres (1%)

Déjeuner

1065 kcal, 94g de protéines, 12g glucides nets, 69g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Côtelettes de porc au ranch

1 1/2 côtelette(s)- 518 kcal



Nouilles de courgette au bacon

488 kcal

Dîner

1020 kcal, 142g de protéines, 10g glucides nets, 44g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal



Poitrine de poulet marinée

22 oz- 777 kcal

Day 2

2036 kcal ● 230g protéine (45%) ● 111g lipides (49%) ● 22g glucides (4%) ● 8g fibres (1%)

Déjeuner

1015 kcal, 87g de protéines, 12g glucides nets, 67g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse- 904 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal

Dîner

1020 kcal, 142g de protéines, 10g glucides nets, 44g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal



Poitrine de poulet marinée

22 oz- 777 kcal

Day 3

2055 kcal ● 186g protéine (36%) ● 131g lipides (57%) ● 25g glucides (5%) ● 9g fibres (2%)

Déjeuner

1015 kcal, 87g de protéines, 12g glucides nets, 67g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse- 904 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal

Dîner

1040 kcal, 99g de protéines, 13g glucides nets, 64g de lipides



Poitrines de poulet façon César

14 oz- 803 kcal



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal

Day 4

2049 kcal ● 163g protéine (32%) ● 132g lipides (58%) ● 25g glucides (5%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1010 kcal, 65g de protéines, 12g glucides nets, 68g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Dîner

1040 kcal, 99g de protéines, 13g glucides nets, 64g de lipides



Poitrines de poulet façon César

14 oz- 803 kcal



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal

Day 5

2060 kcal ● 145g protéine (28%) ● 143g lipides (63%) ● 21g glucides (4%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

1010 kcal, 65g de protéines, 12g glucides nets, 68g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Dîner

1050 kcal, 81g de protéines, 10g glucides nets, 75g de lipides



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal

Day 6

2057 kcal ● 170g protéine (33%) ● 122g lipides (53%) ● 25g glucides (5%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

1055 kcal, 84g de protéines, 13g glucides nets, 66g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Salade de thon à l'avocat

873 kcal

Dîner

1000 kcal, 86g de protéines, 13g glucides nets, 56g de lipides



Dinde hachée de base

12 oz- 563 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal

Day 7

2057 kcal ● 170g protéine (33%) ● 122g lipides (53%) ● 25g glucides (5%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

1055 kcal, 84g de protéines, 13g glucides nets, 66g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Salade de thon à l'avocat

873 kcal

Dîner

1000 kcal, 86g de protéines, 13g glucides nets, 56g de lipides



Dinde hachée de base

12 oz- 563 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade
1 1/2 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette César
1/2 tasse (103g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
11 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1336g)
- ☐ courgette
5 1/2 moyen (1078g)
- ☐ Ail
10 1/4 gousse(s) (31g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
- ☐ laitue romaine
5 feuille extérieure (140g)
- ☐ oignon
1 petit (70g)
- ☐ blettes
2 3/4 lb (1247g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 1/2 morceau (278g)
- ☐ bacon cru
3 tranche(s) (85g)

Autre

- ☐ mélange pour sauce ranch
1/6 sachet (28 g) (5g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 1/2 lb (2026g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 1/4 lb (1020g)
- ☐ dinde hachée, crue
1 1/2 livres (680g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage bleu
2 oz (57g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ parmesan
7 c. à soupe (35g)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
7/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/4 oz (7g)
- ☐ poivre noir
1/2 g (1g)
- ☐ moutarde
5 c. à café (25g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)
1 1/4 livres (567g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 1/2 avocat(s) (905g)
- ☐ jus de citron vert
4 c. à café (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
4 boîte (688g)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

Côtelettes de porc au ranch

1 1/2 côtelette(s) - 518 kcal ● 60g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

côtelettes de longe de porc désossées, crues

1 1/2 morceau (278g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mélange pour sauce ranch

1/6 sachet (28 g) (5g)

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 !

Nouilles de courgette au bacon

488 kcal ● 33g protéine ● 35g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



courgette
1 1/2 moyen (294g)
bacon cru
3 tranche(s) (85g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse - 904 kcal ● 83g protéine ● 63g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

fromage bleu
2 oz (57g)
thym séché
3/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
paprika
1/2 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
4 cuisse(s) (680g)

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.

Haricots lima au beurre

110 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
beurre
1 c. à café (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
beurre
2 c. à café (9g)
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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
5 c. à s., décortiqué (31g)

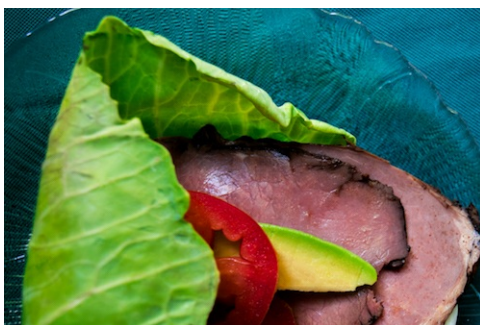
Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)

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

Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g protéine ● 48g lipides ● 10g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
2 1/2 feuille extérieure (70g)
moutarde
2 1/2 c. à café (13g)
roast beef tranché (charcuterie)
10 oz (284g)
avocats, tranché
1 1/4 avocat(s) (251g)
tomates, coupé en dés
1 1/4 tomate prune (78g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
5 feuille extérieure (140g)
moutarde
5 c. à café (25g)
roast beef tranché (charcuterie)
1 1/4 livres (567g)
avocats, tranché
2 1/2 avocat(s) (503g)
tomates, coupé en dés
2 1/2 tomate prune (155g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
thon en conserve
2 boîte (344g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
oignon, haché finement
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

avocats
2 avocat(s) (402g)
jus de citron vert
4 c. à café (mL)
sel
4 trait (2g)
poivre noir
4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)
thon en conserve
4 boîte (688g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
oignon, haché finement
1 petit (70g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/2 moyen (294g)
Ail, haché finement
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
courgette
3 moyen (588g)
Ail, haché finement
1 1/2 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.

Poitrine de poulet marinée

22 oz - 777 kcal ● 139g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (616g)
sauce marinade
2/3 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 3/4 lb (1232g)
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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poitrines de poulet façon César

14 oz - 803 kcal ● 96g protéine ● 45g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
14 oz (397g)
vinaigrette César
1/4 tasse (51g)
parmesan
3 1/2 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 livres (794g)
vinaigrette César
1/2 tasse (103g)
parmesan
7 c. à soupe (35g)

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.

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Cuisses de poulet au four

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



Donne 12 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

thym séché

1/8 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

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

courgette

1 moyen (196g)

Ail, haché finement

1/2 gousse (2g)

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.

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Dinde hachée de base

12 oz - 563 kcal ● 67g protéine ● 33g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue

3/4 livres (340g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue

1 1/2 livres (680g)

huile

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

blettes

1 1/2 lb (624g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

Pour les 2 repas :

blettes

2 3/4 lb (1247g)

huile

2 3/4 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

Ail, haché

8 1/4 gousse(s) (25g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
 2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
 3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
 4. Assaisonner de sel et servir.
-