

# Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2500 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**      2507 kcal ● 211g protéine (34%) ● 171g lipides (61%) ● 22g glucides (4%) ● 9g fibres (1%)

## Déjeuner

1270 kcal, 84g de protéines, 7g glucides nets, 99g de lipides



**Cuisses de poulet aux champignons**  
9 oz- 886 kcal



**Fromage**  
3 1/3 oz- 382 kcal

## Dîner

1240 kcal, 126g de protéines, 15g glucides nets, 71g de lipides



**Côtelettes de porc au ranch**  
3 côtelette(s)- 1035 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
204 kcal

**Day 2**      2445 kcal ● 224g protéine (37%) ● 156g lipides (57%) ● 25g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

## Déjeuner

1205 kcal, 97g de protéines, 10g glucides nets, 84g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage**  
349 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
2 côtelette(s)- 857 kcal

## Dîner

1240 kcal, 126g de protéines, 15g glucides nets, 71g de lipides



**Côtelettes de porc au ranch**  
3 côtelette(s)- 1035 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
204 kcal

**Day 3**      2478 kcal ● 175g protéine (28%) ● 181g lipides (66%) ● 28g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

## Déjeuner

1205 kcal, 97g de protéines, 10g glucides nets, 84g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage**  
349 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
2 côtelette(s)- 857 kcal

## Dîner

1270 kcal, 77g de protéines, 17g glucides nets, 97g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage et bacon**  
1272 kcal

## Day 4

2476 kcal ● 247g protéine (40%) ● 149g lipides (54%) ● 21g glucides (3%) ● 15g fibres (2%)

### Déjeuner

1200 kcal, 135g de protéines, 6g glucides nets, 69g de lipides



**Cabillaud rôti simple**  
21 1/3 oz- 791 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
407 kcal

### Dîner

1280 kcal, 112g de protéines, 16g glucides nets, 80g de lipides



**Poulet rôti (rotisserie)**  
16 oz- 952 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
326 kcal

## Day 5

2476 kcal ● 247g protéine (40%) ● 149g lipides (54%) ● 21g glucides (3%) ● 15g fibres (2%)

### Déjeuner

1200 kcal, 135g de protéines, 6g glucides nets, 69g de lipides



**Cabillaud rôti simple**  
21 1/3 oz- 791 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
407 kcal

### Dîner

1280 kcal, 112g de protéines, 16g glucides nets, 80g de lipides



**Poulet rôti (rotisserie)**  
16 oz- 952 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
326 kcal

## Day 6

2452 kcal ● 218g protéine (36%) ● 165g lipides (60%) ● 18g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

### Déjeuner

1255 kcal, 97g de protéines, 8g glucides nets, 91g de lipides



**Nouilles de courgette au parmesan**  
182 kcal



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**  
16 oz- 1072 kcal

### Dîner

1200 kcal, 121g de protéines, 10g glucides nets, 74g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**  
13 1/3 oz- 765 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
434 kcal

## Day 7

2452 kcal ● 218g protéine (36%) ● 165g lipides (60%) ● 18g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

### Déjeuner

1255 kcal, 97g de protéines, 8g glucides nets, 91g de lipides



**Nouilles de courgette au parmesan**  
182 kcal



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**  
16 oz- 1072 kcal

### Dîner

1200 kcal, 121g de protéines, 10g glucides nets, 74g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**  
13 1/3 oz- 765 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
434 kcal

# Liste de courses



## Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
10 morceau (1850g)
- bacon cru  
12 2/3 tranche(s) (359g)

## Graisses et huiles

- huile  
5 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1/2 livres (mL)
- vinaigrette César  
6 3/4 c. à s. (98g)

## Autre

- mélange pour sauce ranch  
3/4 sachet (28 g) (21g)
- poulet rôtisserie cuit  
2 livres (907g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
12 trait (1g)
- sel  
1/3 oz (9g)
- cumin moulu  
2 c. à soupe (12g)
- coriandre moulue  
2 c. à soupe (10g)
- thym séché  
1 1/3 c. à café, feuilles (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés  
8 2/3 tasse (1248g)
- champignons  
6 oz (170g)
- courgette  
11 moyen (2123g)
- Ail  
6 gousse(s) (18g)

## Boissons

- eau  
3/8 tasse(s) (91mL)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
3/4 c. à soupe (11g)
- fromage  
14 1/3 oz (405g)
- parmesan  
12 1/3 c. à soupe (62g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 1/2 cuisse(s) (255g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 2/3 livres (756g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
2 2/3 livres (1209g)
- saumon  
2 livres (907g)

## Fruits et jus de fruits

- citron  
1 1/3 grand (112g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet aux champignons

9 oz - 886 kcal ● 63g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 9 oz portions

**huile d'olive**  
 1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
 1 1/2 trait (1g)  
**eau**  
 3/8 tasse(s) (90mL)  
**beurre**  
 3/4 c. à soupe (11g)  
**poivre noir**  
 1 1/2 trait (0g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
 1 1/2 cuisse(s) (255g)  
**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**  
 6 oz (170g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à

réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.

7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

---

## Fromage

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g protéine ● 32g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 3 1/3 oz portions

**fromage**  
1/4 livres (95g)

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

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Nouilles de courgette au fromage

349 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
2/3 moyen (131g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
2/3 c. à soupe (3g)  
**fromage**  
1/2 tasse, râpé (57g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
1 1/3 moyen (261g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 1/3 c. à soupe (7g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (113g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. 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. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

---

## Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 côtelette(s) - 857 kcal ● 82g protéine ● 55g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
1 c. à soupe (6g)  
**coriandre moulu**  
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)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**cumin moulu**  
2 c. à soupe (12g)  
**coriandre moulu**  
2 c. à soupe (10g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
4 morceau (740g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**huile d'olive, divisé**  
4 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cabillaud rôti simple

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g protéine ● 40g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**morue, crue**  
1 1/3 livres (605g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1/3 tasse (mL)  
**morue, crue**  
2 2/3 livres (1209g)

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.

### Nouilles de courgette au bacon

407 kcal ● 28g protéine ● 29g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1 1/4 moyen (245g)  
**bacon cru**  
2 1/2 tranche(s) (71g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
2 1/2 moyen (490g)  
**bacon cru**  
5 tranche(s) (142g)

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.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1 moyen (196g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
2 moyen (392g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
2 c. à soupe (10g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

---

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

16 oz - 1072 kcal ● 93g protéine ● 75g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**thym séché**  
2/3 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**saumon, avec la peau**  
16 oz (454g)  
**citron, coupé en quartiers**  
2/3 grand (56g)

Pour les 2 repas :

**thym séché**  
1 1/3 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**saumon, avec la peau**  
2 livres (907g)  
**citron, coupé en quartiers**  
1 1/3 grand (112g)

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 et jour 2

### Côtelettes de porc au ranch

3 côtelette(s) - 1035 kcal ● 120g protéine ● 59g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
3 morceau (555g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
3/8 sachet (28 g) (11g)

Pour les 2 repas :

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
6 morceau (1110g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
3/4 sachet (28 g) (21g)

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 !

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 2/3 tasse (240g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
3 1/3 tasse (480g)  
**huile d'olive**  
5 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

---

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Nouilles de courgette au fromage et bacon

1272 kcal ● 77g protéine ● 97g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



**fromage**  
1 3/4 tasse, râpé (198g)  
**parmesan**  
2 1/3 c. à soupe (12g)  
**courgette**  
2 1/3 moyen (457g)  
**bacon cru**  
2 1/3 tranche(s) (66g)

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 le fromage et les morceaux de bacon et faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poulet rôti (rotisserie)

16 oz - 952 kcal ● 101g protéine ● 61g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poulet rôtisserie cuit**  
1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

**poulet rôtisserie cuit**  
2 livres (907g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

326 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
5 1/3 tasse (768g)  
**huile d'olive**  
8 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poitrines de poulet façon César

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g protéine ● 43g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
13 1/3 oz (378g)  
**vinaigrette César**  
3 1/3 c. à s. (49g)  
**parmesan**  
3 1/3 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 2/3 livres (756g)  
**vinaigrette César**  
6 2/3 c. à s. (98g)  
**parmesan**  
6 2/3 c. à soupe (33g)

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.

### Nouilles de courgette au bacon

434 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1 1/3 moyen (261g)  
**bacon cru**  
2 2/3 tranche(s) (76g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
2 2/3 moyen (523g)  
**bacon cru**  
5 1/3 tranche(s) (151g)

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.