

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2700 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

2692 kcal ● 135g protéine (20%) ● 228g lipides (76%) ● 16g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

Déjeuner

1385 kcal, 38g de protéines, 12g glucides nets, 129g de lipides



Noix de macadamia

653 kcal



Roulés au saumon fumé

8 3/4 once(s)- 735 kcal

Dîner

1305 kcal, 97g de protéines, 3g glucides nets, 100g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Pilons de poulet Buffalo

21 1/3 oz- 1245 kcal

Day 2

2712 kcal ● 204g protéine (30%) ● 201g lipides (67%) ● 14g glucides (2%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

1410 kcal, 107g de protéines, 11g glucides nets, 102g de lipides



Nouilles de courgette au bacon

732 kcal



Ailes de poulet Buffalo

16 oz- 676 kcal

Dîner

1305 kcal, 97g de protéines, 3g glucides nets, 100g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Pilons de poulet Buffalo

21 1/3 oz- 1245 kcal

Day 3

2688 kcal ● 289g protéine (43%) ● 156g lipides (52%) ● 22g glucides (3%) ● 12g fibres (2%)

Déjeuner

1410 kcal, 107g de protéines, 11g glucides nets, 102g de lipides



Nouilles de courgette au bacon

732 kcal



Ailes de poulet Buffalo

16 oz- 676 kcal

Dîner

1280 kcal, 182g de protéines, 11g glucides nets, 54g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz- 1036 kcal

Day 4

2701 kcal ● 313g protéine (46%) ● 145g lipides (48%) ● 24g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

Déjeuner

1420 kcal, 132g de protéines, 13g glucides nets, 91g de lipides



Poitrines de poulet façon César
12 oz- 689 kcal



Nouilles de courgette au bacon
732 kcal

Dîner

1280 kcal, 182g de protéines, 11g glucides nets, 54g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
28 oz- 1036 kcal

Day 5

2659 kcal ● 237g protéine (36%) ● 178g lipides (60%) ● 11g glucides (2%) ● 17g fibres (3%)

Déjeuner

1355 kcal, 113g de protéines, 3g glucides nets, 92g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne
29 1/3 oz- 1210 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards
2 tasse(s)- 142 kcal

Dîner

1305 kcal, 124g de protéines, 8g glucides nets, 86g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre
28 once(s)- 1075 kcal



Croustilles de porc et salsa
231 kcal

Day 6

2670 kcal ● 294g protéine (44%) ● 151g lipides (51%) ● 13g glucides (2%) ● 18g fibres (3%)

Déjeuner

1355 kcal, 113g de protéines, 3g glucides nets, 92g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne
29 1/3 oz- 1210 kcal



Hachis de chou-fleur aux épinards
2 tasse(s)- 142 kcal

Dîner

1315 kcal, 181g de protéines, 11g glucides nets, 59g de lipides



Blanc de poulet au balsamique
28 oz- 1105 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
212 kcal

Day 7

2658 kcal ● 323g protéine (49%) ● 137g lipides (46%) ● 24g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

Déjeuner

1340 kcal, 142g de protéines, 13g glucides nets, 77g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
448 kcal



Tilapia poêlé
24 oz- 893 kcal

Dîner

1315 kcal, 181g de protéines, 11g glucides nets, 59g de lipides



Blanc de poulet au balsamique
28 oz- 1105 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
212 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
3 oz (85g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé
1/4 livres (106g)
- ☐ tilapia, cru
1 1/2 lb (672g)

Épices et herbes

- ☐ aneth séché
1 1/4 c. à café (1g)
- ☐ sel
6 2/3 c. à café (40g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ poivre citronné
3 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ curry en poudre
5 1/2 c. à soupe (35g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage à la crème
5 oz (142g)
- ☐ parmesan
3 c. à soupe (15g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
12 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César
3 c. à s. (44g)
- ☐ vinaigrette balsamique
14 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (679g)
- ☐ courgette
12 1/2 moyen (2450g)
- ☐ Ail
8 1/2 gousse(s) (26g)
- ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
3/4 tasse (mL)
- ☐ salsa
5 1/3 c. à soupe (96g)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2 2/3 lb (1210g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
4 tasse, surgelé (424g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
1/4 tasse (53g)
- ☐ couennes de porc
1 1/3 oz (38g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/4 pot (21 g) (15g)

Produits de porc

- ☐ bacon cru
13 1/2 tranche(s) (383g)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
7 1/2 lb (3367g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
8 lb (3496g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix de macadamia

653 kcal ● 7g protéine ● 65g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



noix de macadamia décortiquées,
rôties
3 oz (85g)

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

Roulés au saumon fumé

8 3/4 once(s) - 735 kcal ● 32g protéine ● 64g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 8 3/4 once(s) portions

saumon fumé

1/4 livres (106g)

aneth séché

1 1/4 c. à café (1g)

fromage à la crème

5 oz (142g)

1. Placer le fromage à la crème entre deux feuilles de film alimentaire.
2. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler le fromage à la crème en une forme rectangulaire fine.
3. Retirer la feuille supérieure de film alimentaire et saupoudrer l'aneth sur le fromage à la crème.
4. Recouvrir ensuite le fromage d'une couche uniforme de saumon fumé en pressant délicatement.
5. Ajouter une nouvelle feuille de film alimentaire par-dessus pour couvrir le saumon.
6. Retourner l'ensemble pour que la face fromage soit sur le dessus, et retirer la couche supérieure de film alimentaire.
7. Rouler doucement d'un bord (d'un des côtés les plus longs) jusqu'à l'autre, en retirant le film au fur et à mesure.
8. Une fois roulé, envelopper dans du film alimentaire et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Trancher et servir. (Vous pouvez trancher immédiatement, mais il est recommandé de le laisser quelques heures au réfrigérateur pour faciliter la découpe.)

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Nouilles de courgette au bacon

732 kcal ● 50g protéine ● 52g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

courgette
2 1/4 moyen (441g)
bacon cru
4 1/2 tranche(s) (128g)

Pour les 2 repas :

courgette
4 1/2 moyen (882g)
bacon cru
9 tranche(s) (255g)

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.

Ailes de poulet Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g protéine ● 49g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)
sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)
sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poitrines de poulet façon César

12 oz - 689 kcal ● 82g protéine ● 39g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

vinaigrette César

3 c. à s. (44g)

parmesan

3 c. à soupe (15g)

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.

Nouilles de courgette au bacon

732 kcal ● 50g protéine ● 52g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



courgette

2 1/4 moyen (441g)

bacon cru

4 1/2 tranche(s) (128g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Ailes de poulet à l'indienne

29 1/3 oz - 1210 kcal ● 107g protéine ● 83g lipides ● 0g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (832g)
sel
2 c. à café (11g)
curry en poudre
2 3/4 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
3 2/3 lb (1665g)
sel
3 2/3 c. à café (22g)
curry en poudre
5 1/2 c. à soupe (35g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
épinards frais, haché
1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

riz de chou-fleur surgelé
4 tasse, surgelé (424g)
huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
4 gousse(s) (12g)
épinards frais, haché
2 tasse(s) (60g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Nouilles de courgette à l'ail

448 kcal ● 7g protéine ● 39g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



huile d'olive

2 3/4 c. à soupe (mL)

courgette

2 3/4 moyen (539g)

Ail, haché finement

1 1/2 gousse (4g)

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.

Tilapia poêlé

24 oz - 893 kcal ● 135g protéine ● 38g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

tilapia, cru

1 1/2 lb (672g)

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Pilons de poulet Buffalo

21 1/3 oz - 1245 kcal ● 96g protéine ● 95g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

1/4 tasse (mL)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1 1/3 lb (605g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

1/2 tasse (mL)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

Poulet, pilons, avec peau

2 2/3 lb (1210g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz - 1036 kcal ● 178g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (784g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 3/4 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1568g)
huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3 1/2 c. à soupe (24g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Ailes de poulet barbecue sans sucre

28 once(s) - 1075 kcal ● 100g protéine ● 74g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 28 once(s) portions

sauce barbecue sans sucre

1/4 tasse (53g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 3/4 lb (795g)

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.

Croustilles de porc et salsa

231 kcal ● 24g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



salsa

5 1/3 c. à soupe (96g)

couennes de porc

1 1/3 oz (38g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Blanc de poulet au balsamique

28 oz - 1105 kcal ● 179g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 3/4 livres (794g)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

7/8 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 1/2 livres (1588g)

vinaigrette balsamique

14 c. à s. (mL)

huile

7 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1 3/4 c. à café (6g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

212 kcal ● 2g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

5/6 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (248g)

mélange d'épices italien

3/8 c. à soupe (5g)

sel

3/8 c. à café (3g)

Ail, haché

5/6 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (497g)

mélange d'épices italien

5/6 c. à soupe (9g)

sel

5/6 c. à café (5g)

Ail, haché

1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.