

# Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 3000 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**      2971 kcal ● 210g protéine (28%) ● 216g lipides (65%) ● 33g glucides (4%) ● 14g fibres (2%)

## Déjeuner

1450 kcal, 138g de protéines, 15g glucides nets, 89g de lipides



Noix de macadamia  
435 kcal



Salade simple poulet et épinards  
1014 kcal

## Dîner

1520 kcal, 72g de protéines, 19g glucides nets, 127g de lipides



Nouilles de courgette au fromage  
1178 kcal



Fromage  
3 oz- 343 kcal

**Day 2**      2980 kcal ● 195g protéine (26%) ● 223g lipides (67%) ● 29g glucides (4%) ● 21g fibres (3%)

## Déjeuner

1460 kcal, 123g de protéines, 10g glucides nets, 96g de lipides



Wrap de laitue jambon, bacon et avocat  
4 wrap(s)- 1459 kcal

## Dîner

1520 kcal, 72g de protéines, 19g glucides nets, 127g de lipides



Nouilles de courgette au fromage  
1178 kcal



Fromage  
3 oz- 343 kcal

**Day 3**      2957 kcal ● 267g protéine (36%) ● 187g lipides (57%) ● 24g glucides (3%) ● 28g fibres (4%)

## Déjeuner

1455 kcal, 99g de protéines, 16g glucides nets, 99g de lipides



Noix de macadamia  
435 kcal



Salade de thon à l'avocat  
1018 kcal

## Dîner

1505 kcal, 168g de protéines, 8g glucides nets, 87g de lipides



Cabillaud rôti simple  
32 oz- 1187 kcal



Nouilles de courgette au parmesan  
318 kcal

## Day 4

2957 kcal ● 267g protéine (36%) ● 187g lipides (57%) ● 24g glucides (3%) ● 28g fibres (4%)

### Déjeuner

1455 kcal, 99g de protéines, 16g glucides nets, 99g de lipides



Noix de macadamia  
435 kcal



Salade de thon à l'avocat  
1018 kcal

### Dîner

1505 kcal, 168g de protéines, 8g glucides nets, 87g de lipides



Cabillaud rôti simple  
32 oz- 1187 kcal



Nouilles de courgette au parmesan  
318 kcal

## Day 5

2997 kcal ● 238g protéine (32%) ● 187g lipides (56%) ● 37g glucides (5%) ● 53g fibres (7%)

### Déjeuner

1545 kcal, 125g de protéines, 30g glucides nets, 87g de lipides



Salade tomate et avocat  
176 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
6 demi poivron(s)- 1367 kcal

### Dîner

1455 kcal, 113g de protéines, 7g glucides nets, 100g de lipides



Épinards sautés simples  
299 kcal



Ailes de poulet à l'indienne  
28 oz- 1155 kcal

## Day 6

2997 kcal ● 238g protéine (32%) ● 187g lipides (56%) ● 37g glucides (5%) ● 53g fibres (7%)

### Déjeuner

1545 kcal, 125g de protéines, 30g glucides nets, 87g de lipides



Salade tomate et avocat  
176 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
6 demi poivron(s)- 1367 kcal

### Dîner

1455 kcal, 113g de protéines, 7g glucides nets, 100g de lipides



Épinards sautés simples  
299 kcal



Ailes de poulet à l'indienne  
28 oz- 1155 kcal

## Day 7

2974 kcal ● 332g protéine (45%) ● 164g lipides (50%) ● 31g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

### Déjeuner

1525 kcal, 143g de protéines, 17g glucides nets, 95g de lipides



"Purée" de chou-fleur au fromage  
807 kcal



Côtelettes de porc au curry  
3 côte(s)- 718 kcal

### Dîner

1450 kcal, 189g de protéines, 14g glucides nets, 69g de lipides



Tomates rôties  
1 tomate(s)- 60 kcal



Nouilles de courgette au bacon  
542 kcal



Poitrine de poulet marinée  
24 oz- 848 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties**  
6 oz (170g)

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais**  
30 2/3 tasse(s) (920g)
- courgette**  
9 2/3 moyen (1895g)
- laitue romaine**  
4 feuille extérieure (112g)
- tomates**  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (393g)
- oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (209g)
- poivron**  
6 grand (984g)
- Ail**  
3 gousse (9g)
- chou-fleur**  
2 2/3 tasse, haché (285g)

## Graisses et huiles

- huile**  
1 oz (mL)
- vinaigrette**  
5 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**  
9 1/2 oz (mL)
- sauce marinade**  
3/4 tasse (mL)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 3/4 lb (1239g)
- ailes de poulet, avec peau, crues**  
3 1/2 lb (1589g)

## Produits laitiers et œufs

- parmesan**  
8 c. à soupe (40g)
- fromage**  
1 1/2 livres (682g)
- beurre**  
2 c. à soupe (28g)
- crème épaisse**  
1/4 tasse (mL)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon**  
1 livres (454g)

## Produits de porc

- bacon, cuit**  
8 tranche(s) (80g)
- côte de porc, avec os**  
3 morceau (534g)
- bacon cru**  
3 1/3 tranche(s) (94g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats**  
7 avocat(s) (1424g)
- jus de citron vert**  
2 1/2 fl oz (mL)

## Épices et herbes

- sel**  
1 1/3 oz (38g)
- poivre noir**  
5 1/2 g (5g)
- poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)
- curry en poudre**  
1 1/4 oz (35g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses**  
4 2/3 tasse (140g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
10 2/3 boîte (1835g)
- morue, crue**  
4 livres (1814g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Noix de macadamia

435 kcal ● 4g protéine ● 43g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



noix de macadamia décortiquées,  
rôties  
2 oz (57g)

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

### Salade simple poulet et épinards

1014 kcal ● 134g protéine ● 46g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



épinards frais  
6 2/3 tasse(s) (200g)  
huile  
3 1/3 c. à café (mL)  
vinaigrette  
5 c. à soupe (mL)  
poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue, haché, cuit  
1 1/4 livres (567g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-elevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Wrap de laitue jambon, bacon et avocat

4 wrap(s) - 1459 kcal ● 123g protéine ● 96g lipides ● 10g glucides ● 16g fibres



Donne 4 wrap(s) portions

#### charcuterie de jambon

1 livres (454g)

#### bacon, cuit

8 tranche(s) (80g)

#### laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

#### fromage

1/2 tasse, râpé (56g)

#### avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de macadamia

435 kcal ● 4g protéine ● 43g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### noix de macadamia décortiquées, rôties

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

#### noix de macadamia décortiquées, rôties

4 oz (113g)

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

### Salade de thon à l'avocat

1018 kcal ● 95g protéine ● 56g lipides ● 14g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 1/6 avocat(s) (234g)  
**jus de citron vert**  
2 1/3 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/3 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/3 tasse (70g)  
**thon en conserve**  
2 1/3 boîte (401g)  
**tomates**  
9 1/3 c. à s., haché (105g)  
**oignon, haché finement**  
5/8 petit (41g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 1/3 avocat(s) (469g)  
**jus de citron vert**  
4 2/3 c. à café (mL)  
**sel**  
4 2/3 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 2/3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 2/3 tasse (140g)  
**thon en conserve**  
4 2/3 boîte (803g)  
**tomates**  
56 c. à c., haché (210g)  
**oignon, haché finement**  
1 1/6 petit (82g)

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.
-

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

6 demi poivron(s) - 1367 kcal ● 122g protéine ● 73g lipides ● 25g glucides ● 30g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**poivron**  
3 grand (492g)  
**oignon**  
3/4 petit (53g)  
**thon en conserve, égoutté**  
3 boîte (516g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
3 avocat(s) (603g)  
**jus de citron vert**  
6 c. à café (mL)  
**sel**  
6 trait (2g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**poivron**  
6 grand (984g)  
**oignon**  
1 1/2 petit (105g)  
**thon en conserve, égoutté**  
6 boîte (1032g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### "Purée" de chou-fleur au fromage

807 kcal ● 26g protéine ● 68g lipides ● 17g glucides ● 6g fibres



**chou-fleur**  
2 2/3 tasse, haché (285g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**crème épaisse**  
1/4 tasse (mL)  
**fromage**  
2 2/3 tranche (28 g chacune) (75g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)

1. Combiner tous les ingrédients (sauf le fromage) dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettre au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes (le temps varie selon le micro-ondes). Vérifier pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écraser à la fourchette.
4. Déposer les tranches de fromage sur le dessus et remettre au micro-ondes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondues.
5. Servir.

### Côtelettes de porc au curry

3 côte(s) - 718 kcal ● 118g protéine ● 27g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 3 côte(s) portions

**côte de porc, avec os**  
3 morceau (534g)  
**curry en poudre**  
3/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nouilles de courgette au fromage

1178 kcal ● 52g protéine ● 98g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
2 1/4 moyen (441g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
2 1/4 c. à soupe (11g)  
**fromage**  
1 2/3 tasse, râpé (191g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
4 1/2 moyen (882g)  
**huile d'olive**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
4 1/2 c. à soupe (23g)  
**fromage**  
3 1/2 tasse, râpé (381g)

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.

### Fromage

3 oz - 343 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
6 oz (170g)

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

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cabillaud rôti simple

32 oz - 1187 kcal ● 162g protéine ● 60g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
4 c. à s. (mL)  
**morue, crue**  
2 livres (907g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1/2 tasse (mL)  
**morue, crue**  
4 livres (1814g)

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 parmesan

318 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1 3/4 moyen (343g)  
**huile d'olive**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 3/4 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
3 1/2 moyen (686g)  
**huile d'olive**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
3 1/2 c. à soupe (18g)

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.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Épinards sautés simples

299 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
24 tasse(s) (720g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 gousse (9g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétris.
4. Servez.

---

### Ailes de poulet à l'indienne

28 oz - 1155 kcal ● 102g protéine ● 79g lipides ● 0g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 3/4 lb (795g)

**sel**

1 3/4 c. à café (11g)

**curry en poudre**

2 1/2 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

**huile**

7/8 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

3 1/2 lb (1589g)

**sel**

3 1/2 c. à café (21g)

**curry en poudre**

5 1/4 c. à soupe (33g)

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.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

---

### 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.

---

### Nouilles de courgette au bacon

542 kcal ● 37g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



**courgette**  
1 2/3 moyen (327g)  
**bacon cru**  
3 1/3 tranche(s) (94g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épilope-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.

## Poitrine de poulet marinée

24 oz - 848 kcal ● 151g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)  
**sauce marinade**  
3/4 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.

