

# Meal Plan - Plan alimentaire cétogène et jeûne intermittent de 1300 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** 1250 kcal ● 86g protéine (27%) ● 89g lipides (64%) ● 15g glucides (5%) ● 10g fibres (3%)

## Déjeuner

640 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 54g de lipides



**Steak au poivre**  
4 1/2 once(s)- 396 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
245 kcal

## Dîner

610 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 35g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
214 kcal



**Cabillaud rôti simple**  
10 2/3 oz- 396 kcal

**Day 2** 1292 kcal ● 108g protéine (34%) ● 87g lipides (61%) ● 11g glucides (3%) ● 7g fibres (2%)

## Déjeuner

680 kcal, 49g de protéines, 3g glucides nets, 52g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Dîner

610 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 35g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
214 kcal



**Cabillaud rôti simple**  
10 2/3 oz- 396 kcal

**Day 3** 1298 kcal ● 91g protéine (28%) ● 95g lipides (66%) ● 15g glucides (5%) ● 4g fibres (1%)

## Déjeuner

680 kcal, 49g de protéines, 3g glucides nets, 52g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Dîner

615 kcal, 42g de protéines, 12g glucides nets, 43g de lipides



**Riz de chou-fleur au bacon**  
1 1/2 tasse(s)- 245 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal



**Saumon au pesto au four**  
4 oz- 269 kcal

**Day 4** 1253 kcal ● 103g protéine (33%) ● 82g lipides (59%) ● 16g glucides (5%) ● 9g fibres (3%)

## Déjeuner

620 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 36g de lipides



**Côtelettes de porc assaisonnées grillées**  
1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
272 kcal

## Dîner

630 kcal, 40g de protéines, 9g glucides nets, 47g de lipides



**Brocoli au beurre**  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



**Steak avec sauce aux échalotes**  
6 oz de steak- 454 kcal

**Day 5** 1253 kcal ● 130g protéine (42%) ● 73g lipides (52%) ● 14g glucides (4%) ● 6g fibres (2%)

## Déjeuner

620 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 36g de lipides



**Côtelettes de porc assaisonnées grillées**  
1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
272 kcal

## Dîner

630 kcal, 67g de protéines, 6g glucides nets, 37g de lipides



**Riz de chou-fleur**  
2 tasse(s)- 121 kcal



**Cuisses de poulet simples**  
12 oz- 510 kcal

**Day 6** 1254 kcal ● 155g protéine (50%) ● 60g lipides (43%) ● 14g glucides (5%) ● 8g fibres (3%)

## Déjeuner

640 kcal, 80g de protéines, 7g glucides nets, 31g de lipides



**Courgettes poêlées**  
166 kcal



**Blanc de poulet au balsamique**  
12 oz- 473 kcal

## Dîner

615 kcal, 76g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



**Brocoli au beurre**  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



**Cabillaud cajun**  
14 oz- 436 kcal

**Day 7** 1254 kcal ● 155g protéine (50%) ● 60g lipides (43%) ● 14g glucides (5%) ● 8g fibres (3%)

## Déjeuner

640 kcal, 80g de protéines, 7g glucides nets, 31g de lipides



**Courgettes poêlées**  
166 kcal



**Blanc de poulet au balsamique**  
12 oz- 473 kcal

## Dîner

615 kcal, 76g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



**Brocoli au beurre**  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



**Cabillaud cajun**  
14 oz- 436 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- Ail  
2 1/2 gousse (7g)
- courgette  
7 moyen (1339g)
- tomates  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)
- Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)
- échalotes  
3/8 échalote (43g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
1 bâtonnet (106g)

## Épices et herbes

- sel  
11 g (11g)
- poivre noir  
11 g (11g)
- romarin séché  
2/3 c. à café (1g)
- sauge  
1/8 c. à café (0g)
- poudre d'ail  
1 c. à café (3g)
- sel assaisonné  
1/4 c. à café (2g)
- thym séché  
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- assaisonnement cajun  
9 1/3 c. à café (21g)
- origan séché  
1 c. à café, moulu (2g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
3 livres (1398g)
- saumon  
2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)

## Graisses et huiles

## Produits de bœuf

- côte de bœuf (ribeye), crue  
1/4 livres (128g)
- steak de sirloin (surlonge), crue  
6 oz (170g)

## Autre

- Poulet, pilons, avec peau  
1 1/3 lb (605g)
- chou-fleur surgelé  
3 1/2 tasse (397g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)
- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
1/4 tasse (mL)
- sauce pesto  
2/3 c. à soupe (11g)
- bouillon de légumes  
1/8 tasse(s) (mL)

## Produits de porc

- bacon cru  
1 1/2 tranche(s) (43g)
- côte de porc, avec os  
3 morceau (534g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet sans peau et désossées  
3/4 livres (340g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 livres (680g)

- huile d'olive  
1/4 livres (mL)
  - huile  
2 3/4 oz (mL)
  - vinaigrette  
2 1/4 c. à soupe (mL)
  - vinaigrette balsamique  
6 c. à s. (mL)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Steak au poivre

4 1/2 once(s) - 396 kcal ● 23g protéine ● 33g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 4 1/2 once(s) portions

**poivre noir**

3/8 c. à soupe, moulu (3g)

**romarin séché**

1/6 c. à café (0g)

**côte de bœuf (ribeye), crue**

1/4 livres (128g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.

### Nouilles de courgette à l'ail

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

**Ail, haché finement**

3/4 gousse (2g)

**courgette**

1 1/2 moyen (294g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Poulet, pilons, avec peau**

2/3 lb (302g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **huile**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **sauce Frank's RedHot**

1 3/4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### **Poulet, pilons, avec peau**

1 1/3 lb (605g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **sauce Frank's RedHot**

1/4 tasse (mL)

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.

### Tomates rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates**

1 entier petit (~6,1 cm diam.) (91g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates**

2 entier petit (~6,1 cm diam.) (182g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s) - 350 kcal ● 59g protéine ● 12g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**sauge**

1/8 c. à café (0g)

**côte de porc, avec os**

1 1/2 morceau (267g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel assaisonné**

1/8 c. à café (1g)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**sauce soja (tamari)**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**sauge**

1/8 c. à café (0g)

**côte de porc, avec os**

3 morceau (534g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel assaisonné**

1/4 c. à café (2g)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf les côtelettes et fouettez bien.
2. Badigeonnez le mélange sur les côtelettes et procédez de l'une des façons suivantes :
3. GRILL : Saisissez-les des deux côtés puis poursuivez la cuisson à feu plus doux pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en badigeonnant occasionnellement avec la sauce.
4. OU GRIL (BROIL) : Placez les côtelettes sur une grille à 5" de la source de chaleur et faites griller environ 12 minutes par côté ou jusqu'à cuisson.

### Nouilles de courgette à l'ail

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

5/6 gousse (3g)

**courgette**

1 2/3 moyen (327g)

**huile d'olive**

1 2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

1 2/3 gousse (5g)

**courgette**

3 1/3 moyen (653g)

**huile d'olive**

3 1/3 c. à soupe (mL)

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 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Courgettes poêlées

166 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**origan séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**poivre noir**

1/2 c. à soupe, moulu (3g)

**courgette**

1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 c. à café (6g)

**poudre d'ail**

1 c. à café (3g)

**origan séché**

1 c. à café, moulu (2g)

**poivre noir**

1 c. à soupe, moulu (7g)

**courgette**

2 moyen (392g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

### Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange d'épices italien**

3/8 c. à café (1g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à s. (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à café (3g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

6 c. à s. (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

1 1/2 livres (680g)

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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

#### **beurre**

4 c. à café (18g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

#### **beurre**

8 c. à café (36g)

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **morue, crue**

2/3 livres (302g)

#### **huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

#### **morue, crue**

1 1/3 livres (604g)

#### **huile d'olive**

2 2/3 c. à s. (mL)

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.

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Riz de chou-fleur au bacon

1 1/2 tasse(s) - 245 kcal ● 16g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

#### bacon cru

1 1/2 tranche(s) (43g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

### Saumon au pesto au four

4 oz - 269 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

#### sauce pesto

2/3 c. à soupe (11g)

#### saumon

2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**beurre**

1 1/3 c. à soupe (19g)

**poivre noir**

2/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 1/3 tasse (121g)

**sel**

2/3 trait (0g)

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.

### Steak avec sauce aux échalotes

6 oz de steak - 454 kcal ● 36g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz de steak portions

**échalotes, finement haché**

3/8 échalote (43g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**beurre**

3/8 c. à soupe (5g)

**bouillon de légumes**

1/8 tasse(s) (mL)

**steak de sirloin (surlonge), cru**

6 oz (170g)

1. Assaisonnez le steak sur toutes les faces avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le steak et faites cuire selon la cuisson désirée, 4 à 8 minutes de chaque côté. Retirez le steak et laissez reposer.
3. Baissez le feu à moyen et ajoutez le reste de l'huile et les échalotes dans la poêle. Remuez et faites cuire environ 2 minutes jusqu'à légère ramollissement. Incorporez le bouillon de légumes et faites cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'environ moitié. Coupez le feu et incorporez le beurre jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
4. Versez la sauce aux échalotes sur le steak et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Riz de chou-fleur

2 tasse(s) - 121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### huile

2 c. à café (mL)

#### chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

### Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 1/3 c. à soupe (19g)

**poivre noir**

2/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 1/3 tasse (121g)

**sel**

2/3 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

2 2/3 c. à soupe (38g)

**poivre noir**

1 1/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 2/3 tasse (243g)

**sel**

1 1/3 trait (1g)

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.

### Cabillaud cajun

14 oz - 436 kcal ● 72g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

2 1/3 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

4 2/3 c. à café (10g)

**morue, crue**

14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**huile**

4 2/3 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

9 1/3 c. à café (21g)

**morue, crue**

1 3/4 livres (793g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.