

Meal Plan - Plan alimentaire cétonique et jeûne intermittent de 1600 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 1567 kcal ● 180g protéine (46%) ● 81g lipides (46%) ● 20g glucides (5%) ● 10g fibres (3%)

Déjeuner

785 kcal, 120g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Poitrine de poulet simple
18 oz- 714 kcal



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

780 kcal, 60g de protéines, 15g glucides nets, 52g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
272 kcal



Saucisse de poulet
4 saucisse- 508 kcal

Day 2 1547 kcal ● 111g protéine (29%) ● 111g lipides (65%) ● 17g glucides (4%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

785 kcal, 52g de protéines, 9g glucides nets, 58g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
514 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Dîner

765 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 54g de lipides



Saumon à l'ail et au fromage
734 kcal



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Day 3 1544 kcal ● 126g protéine (33%) ● 104g lipides (61%) ● 15g glucides (4%) ● 12g fibres (3%)

Déjeuner

785 kcal, 52g de protéines, 9g glucides nets, 58g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
514 kcal



Graines de tournesol
271 kcal

Dîner

760 kcal, 74g de protéines, 6g glucides nets, 46g de lipides



Épinards sautés simples
249 kcal



Cuisse de poulet simple
12 oz- 510 kcal

Day 4 1602 kcal ● 166g protéine (42%) ● 95g lipides (53%) ● 11g glucides (3%) ● 9g fibres (2%)

Déjeuner

845 kcal, 93g de protéines, 6g glucides nets, 49g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
163 kcal



Tilapia au gril
16 oz- 680 kcal

Dîner

760 kcal, 74g de protéines, 6g glucides nets, 46g de lipides



Épinards sautés simples
249 kcal



Cuisses de poulet simples
12 oz- 510 kcal

Day 5 1612 kcal ● 74g protéine (18%) ● 131g lipides (73%) ● 18g glucides (4%) ● 17g fibres (4%)

Déjeuner

840 kcal, 39g de protéines, 5g glucides nets, 70g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon
472 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Dîner

775 kcal, 34g de protéines, 12g glucides nets, 61g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
119 kcal



Nouilles de courgette au fromage
655 kcal

Day 6 1567 kcal ● 107g protéine (27%) ● 115g lipides (66%) ● 20g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

780 kcal, 34g de protéines, 10g glucides nets, 65g de lipides



Brocoli au beurre
2 tasse(s)- 267 kcal



Saucisse italienne
2 saucisse- 514 kcal

Dîner

785 kcal, 73g de protéines, 10g glucides nets, 50g de lipides



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal



Nouilles de courgette au bacon
325 kcal

Day 7 1567 kcal ● 107g protéine (27%) ● 115g lipides (66%) ● 20g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

780 kcal, 34g de protéines, 10g glucides nets, 65g de lipides



Brocoli au beurre
2 tasse(s)- 267 kcal



Saucisse italienne
2 saucisse- 514 kcal

Dîner

785 kcal, 73g de protéines, 10g glucides nets, 50g de lipides



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal



Nouilles de courgette au bacon
325 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- Ail
6 gousse(s) (18g)
- courgette
6 moyen (1160g)
- Brocoli surgelé
7 1/2 tasse (683g)
- tomates
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)
- concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- épinards frais
20 tasse(s) (600g)
- blettes
3/8 lb (170g)
- laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
- oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
- céleri cru
1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
5 oz (mL)
- huile
4 1/2 c. à soupe (mL)
- mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Saucisses et charcuterie

- Saucisse de poulet, cuite
4 saucisse (336g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (952g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)

Épices et herbes

- basilic frais
2 feuilles (1g)
- sel
1/3 oz (9g)
- poivre noir
3 g (3g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
1 1/3 fl oz (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon
1/2 livres (227g)
- tilapia, cru
1 lb (448g)
- saumon en boîte
1 1/2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (213g)

Produits laitiers et œufs

- parmesan
1 1/2 oz (39g)
- fromage
1 tasse, râpé (106g)
- beurre
4 c. à soupe (57g)

Autre

- poulet rôtisserie cuit
3/4 livres (340g)
- mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)
- Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)
- noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Produits de porc

- bacon cru
4 tranche(s) (113g)

Déjeuner 1 

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres

Donne 18 oz portions

**huile**

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (504g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en quartiers
1/2 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(91g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
concombre, coupé en tranches
1/4 concombre (21 cm) (75g)
poulet rôtisserie cuit
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en quartiers
1 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(182g)
jus de citron
2 c. à café (mL)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
concombre, coupé en tranches
1/2 concombre (21 cm) (151g)
poulet rôtisserie cuit
3/4 livres (340g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol
décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol
décortiquées
3 oz (85g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Nouilles de courgette à l'ail

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



Ail, haché finement

1/2 gousse (2g)

courgette

1 moyen (196g)

huile d'olive

1 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.

Tilapia au gril

16 oz - 680 kcal ● 90g protéine ● 35g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à s. (mL)

tilapia, cru

1 lb (448g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Wrap de laitue à la salade de saumon

472 kcal ● 35g protéine ● 34g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



laitue romaine

3 feuille extérieure (84g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

céleri cru, coupé en dés

1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

1 1/2 boîte(s) 142 g (non égouttée)

(213g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.

2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.

3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.

4. Roulez pour former le wrap.

5. Servez.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

2 c. à soupe (28g)

poivre noir

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre

4 c. à soupe (57g)

poivre noir

2 trait (0g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

sel

2 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.

Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de $\frac{1}{2}$ ". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette à l'ail

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



Ail, haché finement
5/6 gousse (3g)
courgette
1 2/3 moyen (327g)
huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliciseur 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.

Saucisse de poulet

4 saucisse - 508 kcal ● 56g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 4 saucisse portions

Saucisse de poulet, cuite

4 saucisse (336g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Saumon à l'ail et au fromage

734 kcal ● 56g protéine ● 54g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

huile

1 c. à soupe (mL)

basilic frais, haché

2 feuilles (1g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

saumon

1/2 livres (227g)

parmesan

1/3 tasse (33g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Épinards sautés simples

249 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse (4g)
épinards frais
10 tasse(s) (300g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse (8g)
épinards frais
20 tasse(s) (600g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)

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.

Cuisses de poulet simples

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5

Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
blettes
3/8 lb (170g)

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.

Nouilles de courgette au fromage

655 kcal ● 29g protéine ● 55g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



fromage

1 tasse, râpé (106g)
parmesan
1 1/4 c. à soupe (6g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/4 moyen (245g)

1. Utilisez un spiraliciseur 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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

1/2 lb (224g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange pour sauce ranch

1/2 sachet (28 g) (14g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

1 lb (448g)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon cru

2 tranche(s) (57g)

courgette

1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

bacon cru

4 tranche(s) (113g)

courgette

2 moyen (392g)

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.