

Meal Plan - Menu régime céto-gène et jeûne intermittent de 1 700 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 1721 kcal ● 134g protéine (31%) ● 124g lipides (65%) ● 15g glucides (4%) ● 4g fibres (1%)

Déjeuner

825 kcal, 56g de protéines, 10g glucides nets, 62g de lipides



Bouillon d'os
2 tasse(s)- 81 kcal



Fromage
3 1/3 oz- 382 kcal



Pizza poêlée au fromage
2 pizza- 361 kcal

Dîner

895 kcal, 78g de protéines, 6g glucides nets, 62g de lipides



Cuisses de poulet au four
12 oz- 770 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal

Day 2 1664 kcal ● 129g protéine (31%) ● 121g lipides (65%) ● 13g glucides (3%) ● 3g fibres (1%)

Déjeuner

825 kcal, 56g de protéines, 10g glucides nets, 62g de lipides



Bouillon d'os
2 tasse(s)- 81 kcal



Fromage
3 1/3 oz- 382 kcal



Pizza poêlée au fromage
2 pizza- 361 kcal

Dîner

840 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 59g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 1/2 cuisse- 678 kcal



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal

Day 3 1650 kcal ● 116g protéine (28%) ● 116g lipides (63%) ● 21g glucides (5%) ● 15g fibres (4%)

Déjeuner

795 kcal, 10g de protéines, 16g glucides nets, 70g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
427 kcal

Dîner

855 kcal, 106g de protéines, 4g glucides nets, 46g de lipides



Tilapia au gril
18 2/3 oz- 793 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal

Day 4

1667 kcal ● 151g protéine (36%) ● 106g lipides (57%) ● 17g glucides (4%) ● 9g fibres (2%)

Déjeuner

810 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 61g de lipides



Salade Cobb simple

519 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

Dîner

855 kcal, 106g de protéines, 4g glucides nets, 46g de lipides



Tilapia au gril

18 2/3 oz- 793 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal

Day 5

1660 kcal ● 107g protéine (26%) ● 123g lipides (67%) ● 21g glucides (5%) ● 11g fibres (3%)

Déjeuner

810 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 61g de lipides



Salade Cobb simple

519 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

Dîner

850 kcal, 62g de protéines, 8g glucides nets, 62g de lipides



Zoodles de base

1 courgette- 145 kcal



Bouchées de steak

10 oz(s)- 704 kcal

Day 6

1670 kcal ● 94g protéine (22%) ● 138g lipides (74%) ● 8g glucides (2%) ● 5g fibres (1%)

Déjeuner

870 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 77g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal



Steak au beurre aux herbes

707 kcal

Dîner

800 kcal, 58g de protéines, 3g glucides nets, 61g de lipides



Épinards sautés simples

100 kcal



Pilons de poulet Buffalo

12 oz- 700 kcal

Day 7

1670 kcal ● 94g protéine (22%) ● 138g lipides (74%) ● 8g glucides (2%) ● 5g fibres (1%)

Déjeuner

870 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 77g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal



Steak au beurre aux herbes

707 kcal

Dîner

800 kcal, 58g de protéines, 3g glucides nets, 61g de lipides



Épinards sautés simples

100 kcal



Pilons de poulet Buffalo

12 oz- 700 kcal

Liste de courses



Épices et herbes

- thym séché
3/8 c. à café, moulu (1g)
- sel
2 3/4 c. à café (17g)
- poivre noir
2 1/2 c. à café, moulu (6g)
- paprika
1/6 c. à café (0g)
- moutarde de Dijon
1 1/3 c. à café (7g)

Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/3 lb (595g)

Légumes et produits à base de légumes

- Ail
5 1/2 gousse(s) (17g)
- tomates
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (397g)
- oignon
4 c. à s., haché (60g)
- courgette
2 1/2 grand (813g)
- chou
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)
- laitue romaine
8 tasse, râpé (376g)
- épinards frais
8 tasse(s) (240g)
- persil frais
1 1/3 c. à soupe (5g)

Autre

- mélange d'épices italien
1 pot (21 g) (22g)
- bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)
- Poulet, pilons, avec peau
1 1/2 lb (680g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
1/4 livres (mL)
- huile
2 oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- fromage
2/3 livres (298g)
- fromage bleu
4 oz (111g)
- œufs
2 2/3 moyen (117g)
- beurre
3 1/4 c. à soupe (47g)

Fruits et jus de fruits

- olives noires
16 grosses olives (70g)
- jus de citron
2 1/3 c. à soupe (mL)

Saucisses et charcuterie

- pepperoni
16 tranches (32g)
- charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)

Produits de porc

- bacon cru
1 tranche(s) (28g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru
2 1/3 lb (1045g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- noix (anglaises)
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
5/8 lb (283g)
- côte de bœuf (ribeye), crue
13 1/3 oz (378g)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

- vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
 - vinaigrette balsamique
1/3 tasse (mL)
-

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bouillon d'os de poulet
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

Fromage

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage
1/4 livres (95g)

Pour les 2 repas :

fromage
6 2/3 oz (189g)

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

Pizza poêlée au fromage

2 pizza - 361 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien

2 c. à café (7g)

olives noires

8 grosses olives (35g)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

pepperoni

8 tranches (16g)

fromage

1/2 tasse, râpé (54g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

4 c. à café (14g)

olives noires

16 grosses olives (70g)

oignon

4 c. à s., haché (60g)

pepperoni

16 tranches (32g)

fromage

1 tasse, râpé (108g)

1. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif et placez-la à feu moyen-doux.
2. Répartissez le fromage en formant un cercle dans la poêle. Utilisez une spatule pour nettoyer les bords en repoussant les brins de fromage égarés dans le cercle.
3. Ajoutez toutes les garnitures.
4. Surveillez et cuisez environ 5 minutes. Le temps varie selon l'intensité du feu, mais le fromage doit être bouillonnant et moelleux sur le dessus, croustillant en dessous et facile à soulever d'un seul tenant.
5. Quand c'est prêt, déposez sur une assiette et tranchez immédiatement.
6. Servez !

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

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.

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

427 kcal ● 5g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres

**chou**

1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)

(357g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).

2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.

3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.

5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).

6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.

7. Servez avec la vinaigrette.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade Cobb simple

519 kcal ● 39g protéine ● 34g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal**œufs, cuits durs et coupés en quartiers**

1 1/3 moyen (59g)

charcuterie de jambon, râpé

4 oz (113g)

vinaigrette balsamique

2 2/3 c. à s. (mL)

tomates

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

fromage bleu

1/3 tasse, émietté, non tassé (45g)

laitue romaine

4 tasse, râpé (188g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et coupés en quartiers

2 2/3 moyen (117g)

charcuterie de jambon, râpé

1/2 livres (227g)

vinaigrette balsamique

1/3 tasse (mL)

tomates

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

fromage bleu

2/3 tasse, émietté, non tassé (90g)

laitue romaine

8 tasse, râpé (376g)

1. Mélangez les ingrédients dans un grand bol.

2. Assaisonnez au moment de servir.

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
noix (anglaises)
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :
noix (anglaises)
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Nouilles de courgette à l'ail

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



Translation missing:
fr.for_single_meal
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)
courgette
1 moyen (196g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :
Ail, haché finement
1 gousse (3g)
courgette
2 moyen (392g)
huile d'olive
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.

Steak au beurre aux herbes

707 kcal ● 34g protéine ● 63g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

2/3 gousse (2g)

huile

1 1/3 c. à café (mL)

beurre, ramolli

1 1/3 c. à soupe (19g)

moutarde de Dijon

2/3 c. à café (3g)

persil frais, coupé en morceaux

2/3 c. à soupe (3g)

côte de bœuf (ribeye), crue

6 2/3 oz (189g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 1/3 gousse (4g)

huile

2 2/3 c. à café (mL)

beurre, ramolli

2 2/3 c. à soupe (38g)

moutarde de Dijon

1 1/3 c. à café (7g)

persil frais, coupé en morceaux

1 1/3 c. à soupe (5g)

côte de bœuf (ribeye), crue

13 1/3 oz (378g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).

2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.

3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.

4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
sel
1/4 c. à café (2g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
tomates
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 cuisse portions

paprika
1/6 c. à café (0g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
fromage bleu
3/4 oz (21g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres

**bacon cru**

1 tranche(s) (28g)

courgette

1/2 moyen (98g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Tilapia au gril

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g protéine ● 40g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

Translation missing:
fr.for_single_meal**sel**

5/8 c. à café (3g)

huile d'olive

2 1/3 c. à s. (mL)

tilapia, cru

1 1/6 lb (523g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

jus de citron

1 1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel

1 1/6 c. à café (7g)

huile d'olive

1/4 tasse (mL)

tilapia, cru

2 1/3 lb (1045g)

poivre noir

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

jus de citron

2 1/3 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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/4 gousse(s) (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

mélange d'épices italien

1/8 c. à soupe (1g)

tomates

1/4 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (75g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (149g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Zoodles de base

1 courgette - 145 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Donne 1 courgette portions

huile

2 c. à café (mL)

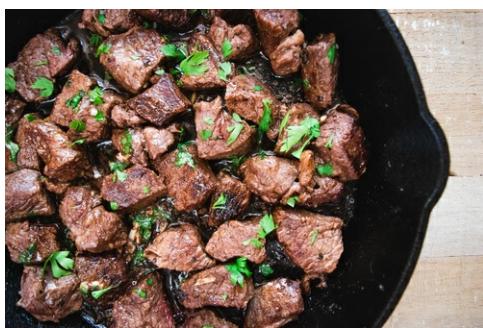
courgette

1 grand (323g)

1. Spiralez la courgette, saupoudrez un peu de sel sur les nouilles de courgette et placez-les entre des serviettes pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette spiralée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 5 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée d'autres herbes ou épices que vous avez sous la main, et servez.

Bouchées de steak

10 oz(s) - 704 kcal ● 58g protéine ● 52g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz(s) portions

beurre, à température ambiante

5/8 c. à soupe (9g)

Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse(s) (4g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru

5/8 lb (283g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 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 flétri.
4. Servez.

Pilons de poulet Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g protéine ● 53g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

3/4 lb (340g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

1 1/2 lb (680g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (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.