

Meal Plan - Menu régime céto-gène et jeûne intermittent de 1800 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 1797 kcal ● 146g protéine (32%) ● 124g lipides (62%) ● 17g glucides (4%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

945 kcal, 82g de protéines, 9g glucides nets, 63g de lipides



Chou-fleur rôti

173 kcal



Cuisse de poulet au four

12 oz- 770 kcal

Dîner

855 kcal, 64g de protéines, 8g glucides nets, 61g de lipides



Asperges

157 kcal



Ailes à l'ail et parmesan

1 lb(s)- 697 kcal

Day 2 1767 kcal ● 125g protéine (28%) ● 130g lipides (66%) ● 15g glucides (3%) ● 9g fibres (2%)

Déjeuner

865 kcal, 52g de protéines, 11g glucides nets, 66g de lipides



Haricots verts au beurre

245 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Dîner

900 kcal, 73g de protéines, 4g glucides nets, 64g de lipides



Asperges

188 kcal



Steak classique

12 oz de steak- 713 kcal

Day 3 1769 kcal ● 116g protéine (26%) ● 135g lipides (68%) ● 17g glucides (4%) ● 6g fibres (1%)

Déjeuner

870 kcal, 44g de protéines, 13g glucides nets, 71g de lipides



Haricots verts au beurre

98 kcal



Saucisse italienne

3 saucisse- 771 kcal

Dîner

900 kcal, 73g de protéines, 4g glucides nets, 64g de lipides



Asperges

188 kcal



Steak classique

12 oz de steak- 713 kcal

Day 4

1771 kcal ● 199g protéine (45%) ● 100g lipides (51%) ● 13g glucides (3%) ● 6g fibres (1%)

Déjeuner

915 kcal, 81g de protéines, 6g glucides nets, 64g de lipides



Fromage
4 oz- 458 kcal



Poitrines de poulet façon César
8 oz- 459 kcal

Dîner

855 kcal, 118g de protéines, 7g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
18 oz- 666 kcal



Asperges
188 kcal

Day 5

1813 kcal ● 184g protéine (41%) ● 105g lipides (52%) ● 21g glucides (5%) ● 11g fibres (3%)

Déjeuner

960 kcal, 66g de protéines, 14g glucides nets, 69g de lipides



Pistaches
188 kcal



Salade de poulet rôti et tomates
771 kcal

Dîner

855 kcal, 118g de protéines, 7g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
18 oz- 666 kcal



Asperges
188 kcal

Day 6

1773 kcal ● 184g protéine (42%) ● 99g lipides (50%) ● 17g glucides (4%) ● 20g fibres (4%)

Déjeuner

920 kcal, 78g de protéines, 13g glucides nets, 54g de lipides



Wrap de laitue au rosbif et avocat
2 wrap(s)- 631 kcal



Croustilles de porc et salsa
289 kcal

Dîner

850 kcal, 106g de protéines, 4g glucides nets, 45g de lipides



Tilapia au gril
18 2/3 oz- 793 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 7

1773 kcal ● 184g protéine (42%) ● 99g lipides (50%) ● 17g glucides (4%) ● 20g fibres (4%)

Déjeuner

920 kcal, 78g de protéines, 13g glucides nets, 54g de lipides



Wrap de laitue au rosbif et avocat
2 wrap(s)- 631 kcal



Croustilles de porc et salsa
289 kcal

Dîner

850 kcal, 106g de protéines, 4g glucides nets, 45g de lipides



Tilapia au gril
18 2/3 oz- 793 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Graisses et huiles

- huile d'olive
6 oz (mL)
- huile
1 1/4 oz (mL)
- vinaigrette César
2 c. à s. (29g)

Épices et herbes

- poivre noir
1/4 oz (7g)
- sel
2/3 oz (20g)
- thym séché
1/2 g (1g)
- poivre citronné
2 1/4 c. à soupe (16g)
- moutarde
4 c. à café (20g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
4 fl oz (mL)
- avocats
2 avocat(s) (402g)

Légumes et produits à base de légumes

- asperges
2 lb (822g)
- Ail
2 gousse(s) (6g)
- chou-fleur
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
- Haricots verts surgelés
2 1/3 tasse (282g)
- tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (443g)
- concombre
3/8 concombre (21 cm) (113g)
- laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)

Produits laitiers et œufs

- parmesan
3/4 oz (23g)
- beurre
1/3 bâtonnet (35g)
- fromage
4 oz (113g)

Produits de boulangerie

- levure chimique
1/2 c. à soupe (8g)

Produits de volaille

- ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 3/4 lb (1235g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
1 1/2 livres (680g)

Autre

- Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)
- Saucisse italienne de porc, crue
3 morceau (323g)
- poulet rôtisserie cuit
1/2 livres (255g)
- couennes de porc
3 1/3 oz (95g)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (mL)
- salsa
13 1/3 c. à soupe (240g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Produits de poissons et fruits de mer

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

Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)
1 livres (454g)

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



chou-fleur, détaillé en fleurettes

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

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)

cuisse 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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

beurre

5 c. à café (23g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Pilons de poulet Buffalo

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



Donne 10 2/3 oz portions

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)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

Haricots verts au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

beurre

2 c. à café (9g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Saucisse italienne

3 saucisse - 771 kcal ● 42g protéine ● 63g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3 saucisse portions

Saucisse italienne de porc, crue

3 morceau (323g)

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

Fromage

4 oz - 458 kcal ● 26g protéine ● 38g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

fromage

4 oz (113g)

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

Poitrines de poulet façon César

8 oz - 459 kcal ● 55g protéine ● 26g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

parmesan

2 c. à soupe (10g)

vinaigrette César

2 c. à s. (29g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

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 gril (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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 5

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Salade de poulet rôti et tomates

771 kcal ● 59g protéine ● 55g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



tomates, coupé en quartiers
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)
jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
concombre, coupé en tranches
3/8 concombre (21 cm) (113g)
poulet rôtisserie cuit
1/2 livres (255g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilotez-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.

Déjeuner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap de laitue au rosbif et avocat

2 wrap(s) - 631 kcal ● 48g protéine ● 38g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1 tomate prune (62g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)
moutarde
2 c. à café (10g)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
2 tomate prune (124g)
avocats, tranché
2 avocat(s) (402g)
roast beef tranché (charcuterie)
1 livres (454g)
moutarde
4 c. à café (20g)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

Croustilles de porc et salsa

289 kcal ● 30g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc

1 2/3 oz (47g)

salsa

6 2/3 c. à soupe (120g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc

1/4 livres (95g)

salsa

13 1/3 c. à soupe (240g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Asperges

157 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

asperges

1/3 lb (142g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Ailes à l'ail et parmesan

1 lb(s) - 697 kcal ● 61g protéine ● 48g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 1 lb(s) portions

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

parmesan

2 c. à s. (13g)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

levure chimique

1/2 c. à soupe (8g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 lb (454g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.

2. VERSION RAPIDE

3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.

4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.

6. Servez.

7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE

8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).

9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.

10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.

11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.

12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.

13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

14. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Asperges

188 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

asperges

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

jus de citron

2 1/4 c. à soupe (mL)

asperges

3/4 lb (340g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Steak classique

12 oz de steak - 713 kcal ● 69g protéine ● 49g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

steak de sirloin (surlonge), cru

3/4 livres (340g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

1 1/2 livres (680g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.
2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.
3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.
4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).
6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 c. à soupe (8g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (504g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

2 1/4 c. à soupe (16g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 1/4 lb (1008g)

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 POËLE**
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.

Asperges

188 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

asperges

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

jus de citron

2 1/4 c. à soupe (mL)

asperges

3/4 lb (340g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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 rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

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

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

2 entier petit (\approx 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.
-