

Meal Plan - Menu régime céto-gène et jeûne intermittent de 2000 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 1998 kcal ● 317g protéine (63%) ● 75g lipides (34%) ● 11g glucides (2%) ● 2g fibres (0%)

Déjeuner

985 kcal, 165g de protéines, 9g glucides nets, 32g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)

26 oz- 918 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)

68 kcal

Dîner

1010 kcal, 152g de protéines, 2g glucides nets, 43g de lipides



[Tomates rôties](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

24 oz- 952 kcal

Day 2 1974 kcal ● 266g protéine (54%) ● 87g lipides (40%) ● 23g glucides (5%) ● 10g fibres (2%)

Déjeuner

960 kcal, 114g de protéines, 21g glucides nets, 43g de lipides



[Nouilles de courgette au bacon](#)

407 kcal



[Haricots lima au beurre](#)

165 kcal



[Filet de porc](#)

13 1/3 oz- 390 kcal

Dîner

1010 kcal, 152g de protéines, 2g glucides nets, 43g de lipides



[Tomates rôties](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

24 oz- 952 kcal

Day 3 1957 kcal ● 257g protéine (53%) ● 94g lipides (43%) ● 14g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

995 kcal, 103g de protéines, 6g glucides nets, 61g de lipides



[Brocoli au beurre](#)

1 tasse(s)- 134 kcal



[Côtelettes de porc au ranch](#)

2 1/2 côtelette(s)- 863 kcal

Dîner

960 kcal, 154g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



[Zoodles de base](#)

1/2 courgette- 73 kcal



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

24 oz- 888 kcal

Day 4

1957 kcal ● 257g protéine (53%) ● 94g lipides (43%) ● 14g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

995 kcal, 103g de protéines, 6g glucides nets, 61g de lipides



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



Côtelettes de porc au ranch

2 1/2 côtelette(s)- 863 kcal

Dîner

960 kcal, 154g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



Zoodles de base

1/2 courgette- 73 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz- 888 kcal

Day 5

1950 kcal ● 119g protéine (24%) ● 142g lipides (65%) ● 23g glucides (5%) ● 27g fibres (6%)

Déjeuner

1000 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 85g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



BLT en bun de laitue

3 sandwich(s)- 778 kcal

Dîner

950 kcal, 78g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



Pistaches

188 kcal



Salade de thon à l'avocat

764 kcal

Day 6

2041 kcal ● 122g protéine (24%) ● 160g lipides (71%) ● 15g glucides (3%) ● 13g fibres (3%)

Déjeuner

1000 kcal, 42g de protéines, 7g glucides nets, 85g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



BLT en bun de laitue

3 sandwich(s)- 778 kcal

Dîner

1040 kcal, 81g de protéines, 8g glucides nets, 75g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

272 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

Day 7

1951 kcal ● 121g protéine (25%) ● 153g lipides (71%) ● 16g glucides (3%) ● 6g fibres (1%)

Déjeuner

910 kcal, 40g de protéines, 9g glucides nets, 78g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Steak au beurre aux herbes

796 kcal

Dîner

1040 kcal, 81g de protéines, 8g glucides nets, 75g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

272 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (557g)
- courgette
3 3/4 grand (1221g)
- haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
- Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
- oignon
1/2 petit (31g)
- cornichons
6 lance (210g)
- laitue iceberg
12 tranche(s) (420g)
- Ail
2 1/2 gousse (7g)
- persil frais
3/4 c. à soupe (3g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- sauce marinade
13 c. à s. (mL)
- vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
5 c. à soupe (mL)
- mayonnaise
6 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
7 1/2 lb (3416g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 livres (680g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
5 1/2 tasse (165g)
- mélange pour sauce ranch
5/8 sachet (28 g) (18g)

Produits de porc

- bacon cru
2 1/2 tranche(s) (71g)
- filet de porc, cru
13 1/3 oz (378g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 morceau (925g)
- bacon
18 tranche(s) (180g)

Épices et herbes

- poivre noir
1/2 g (0g)
- sel
2 1/4 g (2g)
- poivre citronné
3 c. à soupe (21g)
- thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
- moutarde de Dijon
3/4 c. à café (4g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
1/2 bâtonnet (56g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- amandes
1/2 tasse, entière (72g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
- avocats
7/8 avocat(s) (176g)

Produits de bœuf

- côte de bœuf (ribeye), crue
1/2 livres (213g)

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet marinée

26 oz - 918 kcal ● 164g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 26 oz portions

sauce marinade

13 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (728g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Nouilles de courgette au bacon

407 kcal ● 28g protéine ● 29g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



bacon cru
2 1/2 tranche(s) (71g)
courgette
1 1/4 moyen (245g)

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.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres

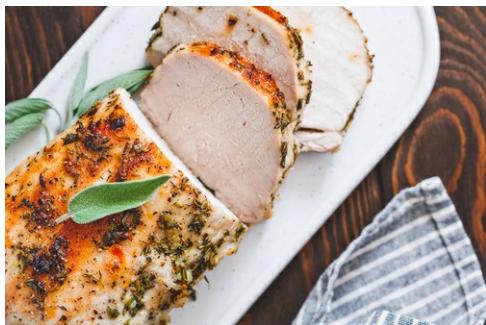


poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
sel
1/6 c. à café (1g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Filet de porc

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

filet de porc, cru

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
Si votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.
Placez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).
Sortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 c. à soupe (14g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

sel

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre

2 c. à soupe (28g)

poivre noir

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 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.

Côtelettes de porc au ranch

2 1/2 côtelette(s) - 863 kcal ● 100g protéine ● 50g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour sauce ranch

1/3 sachet (28 g) (9g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

**côtelettes de longe de porc
désossées, crues**

2 1/2 morceau (463g)

Pour les 2 repas :

mélange pour sauce ranch

5/8 sachet (28 g) (18g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

**côtelettes de longe de porc
désossées, crues**

5 morceau (925g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur toutes les côtelettes de porc.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces des côtelettes et frotter jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
4. Placer les côtelettes dans un plat allant au four et cuire 10–15 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
5. Servir !

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

BLT en bun de laitue

3 sandwich(s) - 778 kcal ● 34g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cornichons

3 lance (105g)

tomates

6 tranche moyenne (\approx 0,6 cm d'ép.)
(120g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

bacon

9 tranche(s) (90g)

laitue iceberg

6 tranche(s) (210g)

Pour les 2 repas :

cornichons

6 lance (210g)

tomates

12 tranche moyenne (\approx 0,6 cm d'ép.)
(240g)

mayonnaise

6 c. à soupe (mL)

bacon

18 tranche(s) (180g)

laitue iceberg

12 tranche(s) (420g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, découper deux bords arrondis de la laitue iceberg pour former les deux parties du "bun".
3. Étaler de la mayonnaise sur la tranche supérieure de laitue.
4. Ajouter le bacon cuit, les tomates et les cornichons sur la tranche inférieure de laitue et recouvrir avec l'autre tranche.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

Steak au beurre aux herbes

796 kcal ● 38g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Ail, haché

3/4 gousse (2g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

beurre, ramolli

1 1/2 c. à soupe (21g)

moutarde de Dijon

3/4 c. à café (4g)

persil frais, coupé en morceaux

3/4 c. à soupe (3g)

côte de bœuf (ribeye), crue

1/2 livres (213g)

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 et jour 2

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.

Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1344g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Zoodles de base

1/2 courgette - 73 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
courgette
1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
courgette
1 grand (323g)

1. Spiralisez 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.

Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (10g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

3 c. à soupe (21g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 lb (1344g)

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 POÊLE**
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.

Dîner 3 ↗

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 thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



oignon, haché finement
1/2 petit (31g)
tomates
1/2 tasse, haché (79g)
thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)
mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
avocats
7/8 avocat(s) (176g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Cuisses de poulet au four

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 livres (680g)

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.
-