

Meal Plan - Plan alimentaire cétogène et jeûne intermittent à 1000 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 1 960 kcal ● 97g protéine (40%) ● 57g lipides (53%) ● 12g glucides (5%) ● 3g fibres (1%)

Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 35g de lipides



Pizza poêlée au fromage
2 pizza- 361 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

515 kcal, 74g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal



Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Day 2 1021 kcal ● 114g protéine (45%) ● 58g lipides (51%) ● 10g glucides (4%) ● 2g fibres (1%)

Déjeuner

505 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



Salade Cobb au poulet
277 kcal



Fromage
2 oz- 229 kcal

Dîner

515 kcal, 74g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal



Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Day 3 988 kcal ● 66g protéine (27%) ● 74g lipides (67%) ● 11g glucides (5%) ● 4g fibres (2%)

Déjeuner

505 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



Salade Cobb au poulet
277 kcal



Fromage
2 oz- 229 kcal

Dîner

485 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Salade de sardines simple
265 kcal



Noix de macadamia
218 kcal

Day 4

943 kcal ● 77g protéine (33%) ● 64g lipides (61%) ● 11g glucides (5%) ● 3g fibres (1%)

Déjeuner

460 kcal, 51g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Dîner

485 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Salade de sardines simple
265 kcal



Noix de macadamia
218 kcal

Day 5

1028 kcal ● 80g protéine (31%) ● 74g lipides (65%) ● 9g glucides (4%) ● 3g fibres (1%)

Déjeuner

460 kcal, 51g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Dîner

570 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre
568 kcal

Day 6

1048 kcal ● 91g protéine (35%) ● 72g lipides (62%) ● 6g glucides (2%) ● 4g fibres (1%)

Déjeuner

480 kcal, 62g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal

Dîner

570 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre
568 kcal

Day 7

959 kcal ● 85g protéine (35%) ● 62g lipides (58%) ● 11g glucides (5%) ● 5g fibres (2%)

Déjeuner

480 kcal, 62g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal

Dîner

480 kcal, 23g de protéines, 9g glucides nets, 37g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Poêlée cajun crevettes et saucisse
295 kcal



Noix de macadamia
109 kcal

Produits de porc

- ☐ bacon cru
5 tranche(s) (142g)
- ☐ bacon
5 tranche(s) (50g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette
2 1/2 moyen (490g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

Graisses et huiles

- ☐ sauce marinade
10 c. à s. (mL)
- ☐ huile
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
5 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1598g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
5 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
11 1/2 tasse (345g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives noires en conserve
8 grosses olives (35g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ pepperoni
8 tranches (16g)
- ☐ saucisse de porc, crue
1/2 saucisse (113 g chacune) (57g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
6 oz (168g)
- ☐ fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)
- ☐ fromage bleu
2 c. à soupe (17g)
- ☐ œuf dur
1 grand (50g)
- ☐ fromage de chèvre
5 oz (142g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile
2 boîte (184g)
- ☐ crevettes crues
1/8 lb (57g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
2 1/2 oz (71g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
5 c. à café (20g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1/8 c. à soupe (1g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pizza poêlée au fromage

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



Donne 2 pizza portions

mélange d'épices italien

2 c. à café (7g)

olives noires en conserve

8 grosses olives (35g)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

pepperoni

8 tranches (16g)

fromage

1/2 tasse, râpé (54g)

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 !

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade Cobb au poulet

277 kcal ● 27g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon cru

1/2 tranche(s) (14g)

vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur

1 c. à soupe (mL)

fromage bleu

1 c. à soupe (8g)

tomates, coupé en deux

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

œuf dur

1/2 grand (25g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 1/2 oz (71g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

bacon cru

1 tranche(s) (28g)

vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur

2 c. à soupe (mL)

fromage bleu

2 c. à soupe (17g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

œuf dur

1 grand (50g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5 oz (142g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

1. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen, en le retournant de temps en temps, pendant 8-12 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférez le bacon sur du papier absorbant pour refroidir, puis émiettez-le. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet de sel et de poivre. Dans la même poêle, ajoutez le poulet et faites cuire 6-8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférez le poulet sur une planche à découper et, une fois assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en dés.
3. Dans un bol, mélangez les feuilles, le poulet, l'œuf dur, les tomates cerises, le fromage bleu et le bacon émietté. Arrosez de vinaigrette, mélangez et servez.

Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

fromage

4 oz (113g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

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 grill 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.

Nouilles de courgette au bacon

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon cru

1 tranche(s) (28g)

courgette

1/2 moyen (98g)

Pour les 2 repas :

bacon cru

2 tranche(s) (57g)

courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Nouilles de courgette au bacon

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon cru

1 tranche(s) (28g)

courgette

1/2 moyen (98g)

Pour les 2 repas :

bacon cru

2 tranche(s) (57g)

courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade

5 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade

10 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/4 lb (560g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**vinaigrette achetée en magasin,
n'importe quelle saveur**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile,
égoutté**

1 boîte (92g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette achetée en magasin,
n'importe quelle saveur**

3 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile,
égoutté**

2 boîte (184g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

Noix de macadamia

218 kcal ● 2g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**

2 oz (57g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade bacon et fromage de chèvre

568 kcal ● 29g protéine ● 48g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

2 1/2 c. à café (10g)

bacon

2 1/2 tranche(s) (25g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 tasse (75g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

5 c. à café (20g)

bacon

5 tranche(s) (50g)

huile d'olive

5 c. à café (mL)

fromage de chèvre

5 oz (142g)

mélange de jeunes pousses

5 tasse (150g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émietter sur les feuilles et servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Poêlée cajun crevettes et saucisse

295 kcal ● 21g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



saucisse de porc, crue, tranché
1/2 saucisse (113 g chacune) (57g)
courgette, tranché
1/2 moyen (98g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/8 lb (57g)
assaisonnement cajun
1/8 c. à soupe (1g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffer une grande poêle à feu moyen et ajouter l'huile.
2. Ajouter les courgettes tranchées et l'assaisonnement cajun. Bien mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées et cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajouter la saucisse et cuire jusqu'à ce qu'elle commence à dorer, sans être complètement cuite.
4. Ajouter les crevettes et cuire encore environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien roses et que la saucisse soit complètement cuite.
5. Ajouter plus d'assaisonnement cajun si désiré. Servir.

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 oz (14g)

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