

Meal Plan - Plan alimentaire cétogène et jeûne intermittent de 1500 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 1515 kcal ● 166g protéine (44%) ● 82g lipides (48%) ● 15g glucides (4%) ● 14g fibres (4%)

Déjeuner

790 kcal, 61g de protéines, 7g glucides nets, 53g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Noix
1/2 tasse(s)- 350 kcal

Dîner

725 kcal, 105g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Pois mange-tout au beurre
161 kcal



Poitrine de poulet marinée
16 oz- 565 kcal

Day 2 1515 kcal ● 166g protéine (44%) ● 82g lipides (48%) ● 15g glucides (4%) ● 14g fibres (4%)

Déjeuner

790 kcal, 61g de protéines, 7g glucides nets, 53g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Noix
1/2 tasse(s)- 350 kcal

Dîner

725 kcal, 105g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Pois mange-tout au beurre
161 kcal



Poitrine de poulet marinée
16 oz- 565 kcal

Day 3 1473 kcal ● 155g protéine (42%) ● 89g lipides (55%) ● 7g glucides (2%) ● 6g fibres (2%)

Déjeuner

745 kcal, 102g de protéines, 3g glucides nets, 35g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
82 kcal



Poitrine de poulet simple
16 oz- 635 kcal



Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Dîner

725 kcal, 52g de protéines, 3g glucides nets, 54g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Pilons de poulet Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Day 4

1435 kcal ● 81g protéine (23%) ● 112g lipides (70%) ● 18g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

Déjeuner

735 kcal, 55g de protéines, 10g glucides nets, 50g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal



Pois mange-tout au beurre

161 kcal

Dîner

700 kcal, 26g de protéines, 9g glucides nets, 62g de lipides



Saucisses et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s)- 702 kcal

Day 5

1527 kcal ● 96g protéine (25%) ● 117g lipides (69%) ● 15g glucides (4%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

735 kcal, 55g de protéines, 10g glucides nets, 50g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal



Pois mange-tout au beurre

161 kcal

Dîner

795 kcal, 41g de protéines, 5g glucides nets, 67g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal

Day 6

1494 kcal ● 147g protéine (39%) ● 89g lipides (53%) ● 19g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

700 kcal, 104g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal

Dîner

795 kcal, 43g de protéines, 10g glucides nets, 63g de lipides



Fraises à la crème

203 kcal



Poêlée cajun crevettes et saucisse

590 kcal

Day 7

1494 kcal ● 147g protéine (39%) ● 89g lipides (53%) ● 19g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Déjeuner

700 kcal, 104g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal

Dîner

795 kcal, 43g de protéines, 10g glucides nets, 63g de lipides



Fraises à la crème

203 kcal



Poêlée cajun crevettes et saucisse

590 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ tomates
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (95g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
- ☐ Ail
1/4 gousse (1g)
- ☐ courgette
2 1/2 moyen (490g)
- ☐ oignon
3/4 petit (53g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (65g)
- ☐ fromage de chèvre
1/4 livres (99g)
- ☐ crème épaisse
1/2 tasse (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
5 g (5g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ paprika
2/3 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement cajun
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

Graisses et huiles

- ☐ sauce marinade
1 tasse (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 lb (2694g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1 lb (454g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2/3 avocat(s) (134g)
- ☐ fraises
2/3 tasse, en tranches (111g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (100g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 1/2 c. à café (14g)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)
- ☐ chou-fleur surgelé
1 tasse (128g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
1 1/3 poivre(s) (93g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ saucisse de porc, crue
3 1/2 saucisse (113 g chacune) (396g)

Produits de porc

- ☐ bacon
3 1/2 tranche(s) (35g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
1/2 lb (227g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises
(25g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

1/2 livres (227g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

avocats, haché

1/3 avocat(s) (67g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue, coupé en dés

16 oz (454g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

avocats, haché

2/3 avocat(s) (134g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Noix

1/2 tasse(s) - 350 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

1 tasse, décortiqué (100g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Ail, haché finement

1/4 gousse (1g)

courgette

1/2 moyen (98g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

Poitrine de poulet simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

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 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.

Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

tomates

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

huile

1/2 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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

2/3 poivre(s) (47g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

paprika

1/3 c. à café (1g)

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 1/3 poivre(s) (93g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

paprika

2/3 c. à café (2g)

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1 lb (454g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

beurre

3 c. à café (14g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

beurre

6 c. à café (27g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

1 tasse (121g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**

1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

2 c. à soupe (14g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**

2 lb (896g)

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 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

beurre

3 c. à café (14g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

beurre

6 c. à café (27g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Poitrine de poulet marinée

16 oz - 565 kcal ● 101g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade
1/2 tasse (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade
1 tasse (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
2 lb (896g)

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

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

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.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Saucisses et purée de chou-fleur

1 1/2 saucisse(s) - 702 kcal ● 26g protéine ● 62g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement

3/4 petit (53g)

chou-fleur surgelé

1 tasse (128g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

saucisse de porc, crue

1 1/2 saucisse (113 g chacune) (170g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié du beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste du beurre. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal ● 41g protéine ● 67g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de tournesol décortiquées

3 1/2 c. à café (14g)

bacon

3 1/2 tranche(s) (35g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

fromage de chèvre

1/4 livres (99g)

mélange de jeunes pousses

3 1/2 tasse (105g)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fraises à la crème

203 kcal ● 2g protéine ● 19g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crème épaisse

1/4 tasse (mL)

fraises

1/3 tasse, en tranches (55g)

Pour les 2 repas :

crème épaisse

1/2 tasse (mL)

fraises

2/3 tasse, en tranches (111g)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

Poêlée cajun crevettes et saucisse

590 kcal ● 42g protéine ● 44g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse de porc, crue, tranché

1 saucisse (113 g chacune) (113g)

courgette, tranché

1 moyen (196g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/4 lb (114g)

assaisonnement cajun

1/4 c. à soupe (2g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

saucisse de porc, crue, tranché

2 saucisse (113 g chacune) (226g)

courgette, tranché

2 moyen (392g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 lb (227g)

assaisonnement cajun

1/2 c. à soupe (3g)

huile

1 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.