






Nom de la boutique

# SUGGESTION DE MENU SEMAINE 38 À TÉLÉCHARGER

Objectif  
Perte de  
poids à moins  
de 30 g de  
glucides  
nets/jour

# SUGGESTION DE MENU KETO

Semaine 38

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	SNACK	DINER
L G: 19.1 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE POWER SHAKE (RECETTE KETO VITALITÉ) </li> </ul> <p>G: 2.6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE CHOU QUI S'EST PRIS POUR UN WRAP (RECETTE KETO VITALITÉ) </li> </ul> <p>G: 5,2 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelette au fromage (2 oeufs, 30 g d'emmental râpé, muscade)</li> </ul> <p>G: 0.3 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY</li> </ul> <p>G: 0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pavé de saumon grillé + 150 g de courgettes revenus dans 2 càs d'huile de coco, 5 tomates cerise + 20 g de parmesan + ail en poudre + persil) G: 4.9 g</li> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises G: 6.1 g</li> </ul>
m G: 13,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café ou thé (édulcorant en option)</li> <li>• 2 oeufs au plat + curry + 2 tranches de bacon (ou bacon végétal)</li> <li>• 2 tranches de pain LABELVIE</li> </ul> <p>G: 3 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade César au poulet avec croûtons Poulet : 100g, laitue : 50 g, Copeaux de parmesan : 30 g (ou 100g de tofu fumé) + 2 càs d'huile d'olive + 1 càc de vinaigre de cidre</li> <li>• LES CROÛTONS KETO QUI FONT "AIL" AUX GLUCIDES! +</li> <li>• KETO-CÉSAR : LA SAUCE IMPERIALE </li> </ul> <p>G: 2,9 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g de noix de macadamia</li> </ul> <p>G: 1,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet : 100g (ou 100g de tofu fumé), cuit dans 10g de ghee et 20g de crème de coco</li> <li>• Brocoli: 150g, cuit à la vapeur + ail en poudre G: 2.4 g</li> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) edulcorant en option G: 3.5 g</li> </ul>
m G: 20.7 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE POWER SHAKE (RECETTE KETO VITALITÉ) </li> <li>• 2 oeufs brouillés + curcuma + 2 tranches de bacon (ou bacon végétal)</li> </ul> <p>G: 2.9 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DUO DE CRUDITES POUR UN SHOT VITAMINE (RECETTE KETO VITALITÉ) </li> <li>• 100 g de poulet à ajouter dans la salade G: 0.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY</li> </ul> <p>G: 0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 steak haché sauce roquefort (30 g) + 2 càs de crème fraîche entière</li> <li>• 75 g de linguine Palmiini revenus dans la sauce G: 2.6 g</li> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises G: 6.1 g</li> </ul>
J G: 17,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café ou thé (édulcorant en option)</li> <li>• 2 oeufs brouillés + 1 càs de crème fraîche entière + 30 g d'emmental râpé + 2 tranches de pain LABELVIE</li> </ul> <p>G: 3,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de Thon Thon nature en conserve + 50 g Haricots verts vapeur + 1 Œuf dur + 7 Olives noires + 50 g Laitue + 2 càs d'huile d'olive + 1 càc de vinaigre de cidre</li> </ul> <p>G: 2.35 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g de noix de macadamia</li> </ul> <p>G: 1,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée : 50 g laitue + toast de chèvre chaud (30g) sur 2 tranches de pain Labelvie (option 1 filet de Sirop Sukrin gold) + 30 g de noix G: 5.5 g</li> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de fraises G: 4,7 g</li> </ul>

Objectif  
perte de  
poids à moins  
de 30 g de  
glucides  
nets/jour

## SUGGESTION DE MENU KETO

Semaine 38

### PETIT DÉJEUNER

### DÉJEUNER

### SNACK

### DINER

<p><b>V</b></p> <p><b>G: 17,8 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café ou thé (option édulcorant)</li> <li>• 2 oeufs brouillés + cumin + 2 tranches de bacon (ou <b>bacon végétal</b>)</li> </ul> <p><b>G: 0,3 g</b></p>	<p>Salade Cobb : 100 g de poulet grillé + 2 tranches de Bacon + croustillant (ou <b>bacon végétal</b>) + 1 Œuf dur 1/2 Avocat + 30 g Fromage bleu ou cheddar + 50 g Laitue + 2 càs d'huile d'olive + 1 càc de vinaigre de cidre</p> <p><b>G: 2,4 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g d'amandes</li> </ul> <p><b>G: 2,8 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g de Crevettes cuites dans 50 ml de lait de coco + curry + 150 g de Chou-fleur cuit à la vapeur + Coriandre</li> </ul> <p><b>G: 6,2 g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises</li> </ul> <p><b>G: 6,1 g</b></p>
<p><b>S</b></p> <p><b>G: 24,2 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café ou thé (option édulcorant)</li> <li>• <b>LA RECETTE MIRACLE: LE PAIN PERDU RETROUVÉ EN KETO ! (RECETTE KETO VITALITÉ)</b></li> </ul> <p><b>G: 4,8 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 CRACKERS: CRACK ME UP (RECETTE KETO)</b></li> </ul> <p>60 g de fromage frais + 2 tranches de truite + ciboulette</p> <p><b>G: 9,5 g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée (20 g de dés de jambon, 50 g de laitue + 50 g de fêta) + 2 càs d'huile infusée à l'ail</li> </ul> <p><b>G: 1,7 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY</li> </ul> <p><b>G: 0 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purée de chou fleur et Cheddar (1/4 de chou-fleur + 30 g de beurre + 30 g de cheddar)</li> <li>• 2 tranches de Bacon croustillant pour garnir (ou <b>bacon végétal</b>)</li> </ul> <p><b>G: 3,5 g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de fraises</li> </ul> <p><b>G: 4,7 g</b></p>
<p><b>D</b></p> <p><b>G: 26,2 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café ou thé (édulcorant en option)</li> <li>• <b>MUG CAKE CHOCO KETO SPÉCIAL FLEMME ! (RECETTE KETO VITALITÉ)</b></li> </ul> <p><b>G: 5,4 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EGGSTRA-COCOTTE LABELVIE ! (RECETTE KETO VITALITÉ) X1</b></li> </ul> <p><b>G: 3,2 g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée (100 g de brocolis vapeur + 5 tomates cerise + 7 olives noires + 20 g de noisettes)</li> </ul> <p><b>G: 5,1 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g d'amandes</li> </ul> <p><b>G: 2,8 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VERRINADE AVOCAT-TOMATE FÊTASTIQUE (RECETTE KETO VITALITÉ)</b></li> </ul> <p><b>G: 2,1 g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EGGSTRA-COCOTTE LABELVIE (RECETTE KETO VITALITÉ) X1</b></li> </ul> <p><b>G: 3,2 g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de fraises (option : 1 filet de sirop Sukrin gold)</li> </ul> <p><b>G: 4,7 g</b></p>

# MA LISTE DE COURSES SEMAINE

## LÉGUMES

- Laitue : 250 g
- Haricots verts : 50 g
- Chou Fleur : 350 g
- Concombre : 130 g
- Courgettes : 150 g
- Oignon X1
- Ail X 2 gousses
- Tomate : 60g
- Tomates cerises: 100 g
- Brocoli : 250 g
- Carotte : 60 g
- Choux : 2 belles feuilles (40 g)

## HERBES AROMATIQUES

- Menthe
- Persil
- Basilic
- Coriandre
- Aneth
- Ciboulette

## FRUITS

- Avocats x 2
- Citrons jaune X 2
- Fraises : 100 g

## VIANDE :

- Poulet : 440 g
- Steak Haché de bœuf : 100 g
- Dés de jambon : 40 g
- Bacon : 10 tranches
- Pour les options végétariennes :
  - Tofu fumé: 200 g
  - Bacon végétal : 10 tranches

## POISSONS:

- Crevettes : 150 g
- Pavé de saumon : 80 g
- Truite fumée x 2 tranches

## PRODUITS LAITIERS

- Fromage frais : 80 g
- Crème fraîche épaisse entière: 110 g
- Emmental râpé : 90 g
- Parmesan râpé : 60 g
- Fêta : 70 g
- Beurre : 30 g
- Buche de chèvre : 30 g
- Yaourt grec pot de 125 g x 6
- Fromage blanc 30 g
- Roquefort 30 g
- Cheddar : 30g + 30g (Ou 30 g de bleu)

# MA LISTE DE COURSES SEMAINE

## EPICERIE

- Amandes : 60 g
- Graines de chia : 15 g
- Oeufs X 17
- Olives noires : 70 g
- Levure chimique
- 1 petite boîte de thon au naturel
- Moutarde de Dijon
- Noisettes décortiquées : 20 g
- Café
- Extrait de vanille
- Ghee 10 g
- Cacao en poudre non sucré : 45 g

## EPICES

- Ail en poudre
- Cannelle
- Curcuma
- Muscade
- Cumin
- Curry



## DÉLICES LOW CARB

- Cannelle de Ceylan Terre Exotique
- Noix de macadamia Délices Low Carb : 2 sachets de 30 g
- Noix décortiquées Nutty Plus : 90 g
- 1 paquet de pain Labelvie
- Huile d'olive vierge extra BIO La Tourangelle
- Huile Infusée à l'ail La Tourangelle
- Vinaigre de cidre Archie
- Huile d'Avocat La Tourangelle
- 1 paquet de Linguine Palmiini
- Erythritol
- Graines de Tournesol Bio Priméal : 15 g
- Mayonnaise traditionnelle La tourangelle
- Farine d'amande Délices Low carb
- Collagène 30g
- Whey : 30g
- Perl'Amande 420 ml
- Cheesy snack gouda Natruly : 3 paquets
- Huile de coco
- Poudre d'amande Nutty Plus 30g
- Crème de coco Kara : 20 g
- Lait de coco 50 ml
- Graines de Sésame Bio Priméal
- Graines de Pavot Bio Priméal