






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"> • LE POWER SHAKE (RECETTE KETO VITALITÉ)  <p>G: 2.6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LE CHOU QUI S'EST PRIS POUR UN WRAP (RECETTE KETO VITALITÉ)  <p>G: 5,2 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omelette au fromage (2 oeufs, 30 g d'emmental râpé, muscade) <p>G: 0.3 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY <p>G: 0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises G: 6.1 g
m G: 13,4	<ul style="list-style-type: none"> • Café ou thé (édulcorant en option) • 2 oeufs au plat + curry + 2 tranches de bacon (ou bacon végétal) • 2 tranches de pain LABELVIE <p>G: 3 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • LES CROÛTONS KETO QUI FONT "AIL" AUX GLUCIDES! + • KETO-CÉSAR : LA SAUCE IMPERIALE  <p>G: 2,9 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g de noix de macadamia <p>G: 1,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poulet : 100g (ou 100g de tofu fumé), cuit dans 10g de ghee et 20g de crème de coco • Brocoli: 150g, cuit à la vapeur + ail en poudre G: 2.4 g • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) edulcorant en option G: 3.5 g
m G: 20.7 g	<ul style="list-style-type: none"> • LE POWER SHAKE (RECETTE KETO VITALITÉ)  <ul style="list-style-type: none"> • 2 oeufs brouillés + curcuma + 2 tranches de bacon (ou bacon végétal) <p>G: 2.9 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DUO DE CRUDITES POUR UN SHOT VITAMINE (RECETTE KETO VITALITÉ)  <p>G: 8,4 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g de poulet à ajouter dans la salade G: 0.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY <p>G: 0 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 steak haché sauce roquefort (30 g) + 2 càs de crème fraîche entière • 75 g de linguine Palmiini revenus dans la sauce G: 2.6 g • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises G: 6.1 g
J G: 17,7	<ul style="list-style-type: none"> • Café ou thé (édulcorant en option) • 2 oeufs brouillés + 1 càs de crème fraîche entière + 30 g d'emmental râpé + 2 tranches de pain LABELVIE <p>G: 3,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>G: 2.35 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g de noix de macadamia <p>G: 1,6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de fraises G: 4,7 g

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



DÉLICIES 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