

# RECETTE : LA SALADE KETO QUI COT-COT LES KILOS !

## DÉGUSTATION :

Découvrez la Salade Keto qui Cot-Cot les Kilos, une recette rafraîchissante et nutritive, parfaite pour rester en forme tout en se régaland. Un plat coloré et savoureux qui fait du bien à votre ligne tout en chatouillant vos papilles !

## TEMPS :

**Préparation** : 10 minutes

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

GRAINES DE TOURNESOL

## NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

**Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées** : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



# La salade keto qui cot-cot les kilos

Pour la lunchbox: :



## Ingrédients :

Pour 1 personne

- 120 g de poulet cuit en dès
- 70 g de laitue
- 5 g de radis rose
- 1/2 Avocat en tranches
- 3 tomates cerises coupées en deux
- 10 g **Graines de tournesol\***
- Vinaigrette : 1 càs d'Huile d'olive, 1 Càc de Vinaigre de cidre, moutarde, sel et poivre

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# La salade keto qui cot-cot les kilos

## Étapes :

1. Disposez le poulet et le reste des ingrédients dans votre lunch box
2. Saupoudrez de graines de tournesol
3. Emportez la vinaigrette céto séparément pour l'ajouter au moment du repas

Bon appétit !