



Ebook

Envies sucrées
Keto / Low Carb

fit_math_coaching

A close-up photograph of a woven basket filled with chocolate cookies. The cookies are round and dark brown, with several fresh raspberries placed on top of them. The basket is lined with light-colored, crinkled paper. In the background, a lit candle in a white holder provides a warm glow, and a small potted plant with green leaves and pink flowers is visible. The overall scene is cozy and inviting.

**Cookies, biscuits et
petits gâteaux**

Cookies chocolat low carb

8 portions ⌚ 15 minutes

L'alliance de la noix de coco et du chocolat noir dans des cookies moelleux, ils sont idéals pour le goûter ou avec le café !



Ingredients

50g coco râpée
50g chocolat noir 85%
50g beurre
25g stevia
Sel
Levure chimique

Instructions

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et l'œuf.
3. Formez des tas sur une plaque de cuisson.
4. 10min à 180°C

Macronutriments

Pour 1 cookies:

Kcal 165

Glucides 2

protéines 5

Lipides 15

Cookies citron low carb

8 portions ⌚ 15 minutes

Des petits cookies au citron rafraichissants !

Ingredients

2 œufs
100g stevia
100g beurre
300g poudre amande
2 citron
sachet de levure

Instructions

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et l'œuf et le jus des citrons.
3. Formez des tas sur une plaque de cuisson.
4. 10min à 180°C

Macronutriments

Pour 1 cookies:

Kcal 133

Glucides 3

protéines 5

Lipides 12

Cookies aux noix low carb

8 portions ⌚ 15 minutes

De délicieux cookies faciles à faire et rapides !

Ingredients

150g poudre de noix

75g stevia

50g pépites chocolat noir 85%

50g beurre salé

30g noix de pécan

1 œuf

Levure

Instructions

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et l'œuf, terminez par les noix et les pépites de chocolat.
3. Formez des tas sur une plaque de cuisson.
4. 10min à 180°C

Macronutriments

Pour 1 cookies:

Kcal 240

Glucides 3

protéines 6

Lipides 23



Cookies aux framboises low carb

8 portions ⌚ 15 minutes

De délicieux cookies faciles à faire et rapides !

Ingredients

150g poudre amande
75g stevia
50g beurre salé
100g framboises surgelées
1 œuf
Levure

Instructions

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et l'œuf, terminez par les framboises.
3. Formez des tas sur une plaque de cuisson.
4. 10min à 180°C

Macronutriments

Pour 1 cookies:

Kcal 150

Glucides 3

protéines 6

Lipides 12

Cookies aux myrtilles low carb

8 portions ⌚ 15 minutes

De délicieux cookies faciles à faire et rapides !



Ingredients

150g poudre amande
75g stevia
50g beurre salé
100g myrtilles surgelées
1 œuf
Levure

Instructions

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et l'œuf, terminez par les myrtilles.
3. Formez des tas sur une plaque de cuisson.
4. 10min à 180°C

Macronutriments

Pour 1 cookies:

Kcal 150

Glucides 3

protéines 6

Lipides 12

Madeleines low carb

8 portions ⌚ 15 minutes

Des madeleines moelleuses comme dans l'enfance !



Ingredients

50g poudre amande
40g beurre
25g stevia
2 œufs
1 cac crème entière
Levure

Instructions

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients.
2. Disposez la pate dans des moules à madeleines.
3. 15min 175c

Macronutriments

Pour 1 madeleine

Kcal 80

Glucides 1

protéines 2

Lipides 8

Truffes au chocolat low carb

16 portions ⌚ 15 minutes

Des petites truffes au chocolat pour accompagner un espresso !

Ingredients

170G avocat
100g chocolat 90%
2 cac stevia
1 pincée de sel
Cacao en poudre non sucré

Instructions

1. Dans un blender, mixer l'avocat pour obtenir une pate lisse.
2. Faire fondre le chocolat et melangez les deux préparation.
3. Rajoutez la stevia et le sel.
4. Faites des petites truffes et terminez en les roulant dans la poudre de cacao.

Macronutriments

Pour 1 truffe

Kcal 58

Glucides 1

protéines 1

Lipides 5

Cannelé à la vanille low carb

12 portions ⌚ 60 minutes

Des cannelé comme chez mamie mais sans glucides !



Ingredients

2 œufs
70g poudre amande
500ml de lait
75g stevia
50g beurre
1 cas Rhum
6g psyllium

Instructions

1. Dans un saladier mélangez les ingrédients sec.
2. Rajoutez le lait, le beurre fondu et les œufs.
3. Mettre au four à 240c pendant 12min puis baisser à 180c pendant 1h.
4. Ils doivent être bruns à l'extérieur et moelleux à l'intérieur !

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 105

Glucides 3

protéines 3

Lipides 8

Financier à l'amande low carb

16 portions 🕒 15 minutes

De délicieux financiers keto au bon goût d'amande !



Ingredients

80g farine amande
levure
100g beurre
60g stevia
10ml arôme amande
2 oeufs

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez la stevia et les œufs.
2. Faire fondre le beurre et ajoutez au mélange.
3. Rajoutez la levure et la farine d'amande.
4. 10min à 180C.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 72

Glucides 1

protéines 3

Lipides 6

Muffin à la cacahouète low carb

8 portions ⌚ 20 minutes

Qui peut résister au délicieux gout de la cacahouète dans des muffins ?



Ingredients

60g de poudre de cacahouète dégraissée
50g stevia
levure
3 œufs
100g beurre

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
2. Versez la préparation lissée dans des moules à muffins.
3. 20min à 180C.

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 154
Glucides 1
protéines 5
Lipides 14



Cakes et gâteaux

Cake au citron low carb

8 portions ⌚ 40 minutes

Un délicieux cake au citron fondant et frais ! Vous pouvez ajouter des graines de pavot sur le dessus si vous le souhaitez !



Ingredients

140g poudre amande
100g stevia
levure
100g beurre
1 citron bio
5 oeufs
60ml lait

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et le jus du citron.
3. Versez dans un moule a cake.
4. Cuisson 40min à 180c

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 236

Glucides 6

protéines 12

Lipides 18

Cake marbré low carb

8 portions ⌚ 40 minutes

Le marbré de votre enfance, sans glucides c'est mieux !



Ingredients

140g poudre noisette
4 œufs
190ml lait
100g stevia
40g cacao non sucré en poudre
60ml huile coco
Levure

Instructions

1. Dans un saladier, faire la pâte nature avec les œufs, l'huile, et 130ml de lait et la stevia.
2. Dans un autre saladier mélanger le cacao et le reste du lait.
3. Versez $\frac{1}{3}$ de la pâte nature dans le mélange au chocolat.
4. Mettre au four dans un moule à cake pendant 40min à 180C

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 185

Glucides 5

protéines 11

Lipides 13

Cake myrtilles low carb

8 portions ⌚ 40 minutes

Qui peut résister au délicieux moelleux de ce cake à la myrtille ?



Ingredients

140g poudre amande
100g stevia
levure
100g beurre
100g myrtilles surgelées
5 oeufs
60ml lait

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs.
2. Rajoutez le beurre fondu et le jus du citron.
3. Versez dans un moule a cake.
4. Cuisson 40min à 180c

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 236

Glucides 6

protéines 12

Lipides 18

Cheese cake low carb

8 portions ⌚ 10 minutes

Laissez reposer le cheesecake au moins 4 heures au frigo avant dégustation !



Ingredients

300g cream cheese
250g mascarpone
1 cas stevia
1 cas vanille
100g poudre amande
1 oeuf
20g beurre

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, l'œuf et le beurre fondu pour réaliser le fond de tarte.
2. Faire cuire 15min à 180c.
3. Réalisez la crème en mélangeant les autres ingrédients.
4. Répartir sur le fond de tarte et mettre au frais.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 226

Glucides 2

protéines 5

Lipides 21

gâteau au yaourt low carb

8 portions ⌚ 30 minutes

Rien de plus simple que le gâteau au yaourt et pourtant c'est toujours aussi bon même sans glucides !

Ingredients

130g farine amande
6g levure
75g huile coco
125g yaourt
100h stevia
3 oeufs

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
2. Versez la préparation lissée dans un moule
3. 30min à 180C.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 176

Glucides 3

protéines 9

Lipides 14

moelleux au chocolat low carb

8 portions ⌚ 25 minutes

Le grand classique qui fait toujours plaisir !



Ingredients

70g poudre noisette
100g stevia
60g beurre
12g levure chimique
80g cacao en poudre sans sucre
3 œufs
250ml lait

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs.
2. Rajoutez les œufs, le beurre fondu et le lait
3. Versez la pâte lisse dans un moule.
4. Cuisson 25min à 180C

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 154

Glucides 8

protéines 11

Lipides 8

carotte cake low carb

12 portions ⌚ 40 minutes

Le carotte cake, qui a dit que les légumes c'était uniquement pour la soupe ?



Ingredients

300g carotte râpées
5 œufs
200g beurre
150g poudre amande
50g noix coco râpée
30g stevia
Levure
Cannelle

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
2. Versez la préparation lissée dans un moule a cake.
3. 40min à 180C.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 259

Glucides 3

protéines 6

Lipides 25

brownie au chocolat low carb

8 portions ⌚ 20 minutes

Le brownie se marie parfaitement avec une glace vanille keto !



Ingredients

20 ml de beurre d'amande
4 oeufs
50 g de beurre ramolli
8 g de cacao en poudre
40 g d'érythritol
Arôme vanille
30 g de farine d'amande
8 g de chocolat noir
1 pincée de sel
¼ c. à café de levure chimique
1 c. à soupe d'eau

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
2. Versez la préparation lissée dans un moule
3. 20min à 180C.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 125

Glucides 1

protéines 3

Lipides 12



Tartes et crumbles

Crumble aux fruits rouges low carb

6 portions ⌚ 20 minutes

Un crumble acidulé qui change de la version classique à la pomme et sans glucides !



Ingredients

50g poudre noix
50g poudre noisette
30g beurre
100g fruits rouges surgelé
30g stevia
1 poignée d'amandes effilées

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sec, formez une pâte friable.
2. Dans un moule déposez les fruits rouges puis la pâte à crumble, terminez par les amandes effilées.
3. Cuisson 15min à 180C

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 150

Glucides 4

protéines 3

Lipides 15

Crumble d'été low carb

6 portions ⌚ 20 minutes

Un crumble avec des fruits d'été, le dessert parfait avec les grosses chaleurs !

Ingredients

50g poudre noix
50g poudre noisette
30g beurre
100g pêche
50g abricot
30g stevia
1 poignée d'amandes effilées

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sec, formez une pâte friable.
2. Dans un moule déposez les fruits rouges puis la pâte à crumble, terminez par les amandes effilées.
3. Cuisson 15min à 180C

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 150

Glucides 4

protéines 3

Lipides 15



Tarte aux myrtilles low carb

8 portions ⌚ 25 minutes

La tarte aux myrtilles, encore meilleure avec des myrtilles sauvages mais les surgelées feront l'affaire !



Ingredients

500 g de myrtilles
120 g de farine d'amande
100 g de poudre d'amande
110 g de beurre fondu
60g stevia

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf les myrtilles et la poudre d'amande pour faire la pate sablée.
2. Etalez dans un moule a tarte et faire cuire pendant 15min à 180C.
3. Mélangez les myrtilles et la poudre d'amande.
4. Etalez sur la pate et remettre au four pendant 10min.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 262

Glucides 8

protéines 10

Lipides 20

Tarte aux citron low carb

8 portions ⌚ 20 minutes

Un grand classique à déguster frais !



Ingredients

100g poudre amande

1 œuf

30g beurre

120g crème fraiche épaisse

2 citrons bio

2 jaunes œufs

25g stevia

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, l'œuf et le beurre pour réaliser le fond de tarte.
2. Faire cuire 10min à 180c.
3. Dans une casserole faire chauffer la crème, les jaunes d'œufs, le jus des citrons et la stevia jusqu'à obtenir un mélange qui s'épaissit.
4. Versez la crème sur le fond de tarte.
5. Mettre au frais !

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 143

Glucides 6

protéines 3

Lipides 14

Tarte au chocolat low carb

10 portions ⌚ 20 minutes

A déguster avec un bon café, un délice low carb !

Ingredients

100g poudre amande
1 œuf
30g beurre
250g creme entière
150g chocolat 85%

Instructions

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, l'œuf et le beurre pour réaliser le fond de tarte.
2. Faire cuire 10min à 180c.
3. Melangez la creme et le chocolat fondu, deposez le mélange sur le fond de tarte.
4. Reservez au frais !

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 250

Glucides 7

protéines 5

Lipides 21

Tarte aux noix low carb

10 portions ⌚ 30 minutes

La classique tarte aux noix, on ne s'en lasse jamais !



Ingredients

100g poudre amande
1 œuf
30g beurre
150G noix de pecan
100g d'érythritol
1/2 c.à café de cannelle
1 c.à soupe de farine d'amande
50g de beurre
3 œufs
3 c.à soupe de sirop d'érable keto
1 c.à café d'extrait de vanille
50ml de crème liquide épaisse

Instructions

1. Réalisez le fond de tarte comme pour les recettes précédentes.
2. Pour la crème mélangez tous les autres ingrédients.
3. Faire cuire 25min à 180C

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 313

Glucides 1

protéines 8

Lipides 30

The image shows two glass cups filled with a rich, dark chocolate mousse. The top of each cup is decorated with several fresh raspberries. The background is softly blurred, showing more raspberries and another cup. A semi-transparent pink rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

**Mousses, crèmes
et glaces**

Mousse au chocolat low carb

4 portions ⌚ 10 minutes

La mousse au chocolat avec un ingrédient qui sort du commun !



Ingredients

2 avocats
25cl de lait
80g cacao en poudre
80g stevia
1 cac arôme vanille

Instructions

1. Mixez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mettre au frais au moins 4 heures !

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 313
Glucides 1
protéines 8
Lipides 30

Mousse au citron low carb

4 portions ⌚ 10 minutes

Le citron rajoute de la fraîcheur à la mousse !



Ingredients

240 g de mascarpone
200 ml de crème fraîche liquide
1 citron
20g stevia

Instructions

1. Battre tous les ingrédients avec un fouet électrique.
2. Réservez au frais au moins 4 heures !

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 415

Glucides 5

protéines 4

Lipides 40

Tiramisu low carb

6 portions ⌚ 15 minutes

On revisite un classique de la cuisine italienne version low carb !



Ingredients

50g poudre noisette
2 œufs
25g stevia
levure
500g mascarpone
250G saint Morret
25g stevia
1 espresso
1 cas cacao en poudre

Instructions

1. Pour le biscuit, monter les blancs en neige. Mélangez les jaunes, la stevia, la poudre de noisette. Ajoutez les blancs au mélange. Etalez sur une plaque de cuisson. 10min à 180C.
2. Melangez le mascarpone, le saint moret et le reste de la stevia. Faire un montage classique.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 542

Glucides 5

protéines 10

Lipides 52

Panna cotta low carb

6 portions ⌚ 15 minutes

On revisite un classique de la cuisine italienne version low carb !



Ingredients

40 cl de crème entière
20 cl de lait d'amande non sucré
3 cuillères à soupe stevia
1 gousse de vanille (ou extrait pur)
2 feuilles de gélatine ou 1 g d'agar-agar

Instructions

1. Dans une casserole, faire chauffer la crème, le lait, la stevia et la vanille jusqu'à frémissement.
2. Pendant ce temps, faire tremper la gélatine dans l'eau froide.
3. Une fois la crème chaude, hors du feu, incorporer la gélatine bien essorée ou l'agar-agar dilué.
4. Verser dans les moules, laisser tiédir, puis réfrigérer 4h minimum

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 150

Glucides 3

protéines 2

Lipides 14

Glace vanille low carb

6 portions ⌚ 24h

Rien de tel qu'une glace vanille keto seule ou pour accompagner vos autres desserts !



Ingredients

200ml lait coco
200ml creme coco
10g stevia
1cac arome vanille

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans une cuve à glace.
2. Mettre au congélateur pendant 24h.
3. Utiliser votre machine à glace pour brasser la glace juste avant de servir

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 150

Glucides 3

protéines 2

Lipides 14

Glace cacao low carb

6 portions ⌚ 24h

Rien de tel qu'une glace au cacao keto seule ou pour accompagner vos autres desserts !

Ingredients

200ml lait coco
200ml creme coco
10g stevia
20g cacao en poudre
1cac arome vanille

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans une cuve à glace.
2. Mettre au congélateur pendant 24h.
3. Utiliser votre machine à glace pour brasser la glace juste avant de servir

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 150

Glucides 3

protéines 2

Lipides 14

Merci !



Cher lecteur,

merci d'avoir téléchargé mon ebook j'espère que toutes ces recettes adaptées au régime keto / low carb vous seront utiles !

Si vous souhaitez allez plus loin:

- Obtenir un meilleur physique
- Une meilleure santé
- Retrouver votre énergie

Alors l'alimentation low carb (pauvres en glucides) est faites pour vous.

Je peux vous aidez en vous accompagnant via un coaching en ligne personnalisé (entraînement et nutrition).

Je fais aussi des accompagnements pour les régimes classiques !

Pour plus d'infos rdv sur mon site <https://www.fitmathcoaching.fr/> ou sur mes réseaux sociaux !

Instagram: [fit_math_coaching](#)

Facebook: [fit math coaching_](#)

tiktok: [fit_math_coaching_](#)

youtube: [fit_math_coaching_](#)

A bientôt !

Mathilde





Ebook

Petits dejeuner
Keto / Low Carb

fit_math_coaching

Oeuf bacon

1 portion ⌚ 10 minutes

Le classique petit déjeuner américain !



Ingredients

2 œufs
2 tranches bacon
tomates cerises
sel
poivre

Instructions

1. Faire les œufs à la poêle (brouillés ou au plats comme vous préférez).
2. Faire revenir le bacon.
3. Ajouter quelques tomates cerises.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 350

Glucides 5

protéines 25

Lipides 25

Omelette feta épinard

1 portion ⌚ 10 minutes

L'omelette rapide et facile, super option en low carb !



Ingredients

2 œufs
50g pousse épinards
25g feta
10 tomates cerises

Instructions

1. Battre les oeufs dans un bol.
2. Dans un poêle faire revenir les épinards, la feta et les tomates cerises. Rajoutez les œufs.
3. Pliez l'omelette.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 270

Glucides 10

protéines 18

Lipides 16

Avocat saumon oeuf

1 portion ⌚ 10 minutes

Le trio gagnant pour un petit déjeuner low carb !



Ingredients

2 œufs
2 tranches saumon fumé
1 avocat
1 jus de citron

Instructions

1. Faire des œufs brouillés.
2. Rajoutez un jus de citron sur l'avocat et le saumon

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 600
Glucides 10
protéines 30
Lipides 40

Yaourt bowl

1 portion ⌚ 10 minutes

Le yaourt bowl aura un côté rafraichissant !



Ingredients

150g yaourt grecque
30g noix, amandes,
noisettes au choix
30g fruits rouges
10g graines chia

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 400

Glucides 14

protéines 16

Lipides 30

Pancake keto

4 portions ⌚ 10 minutes

Une option sucrée pour les plus gourmands !



Ingredients

90g farine amande
30g farine lupin
10cl lait
40g stevia
5g levure chimique
2 œufs
sel

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Faire cuire les pancakes à la poêle.

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 220
Glucides 7
protéines 15
Lipides 15

Pudding chia

1 portion ⌚ 10 minutes

Une option sucrée pour les plus gourmands !



Ingredients

200ml lait amande
50g graines chia
10g édulcorant
50 framboises

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients dans une verrine
2. Mettre au frigo toute une nuit

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 250
Glucides 8
protéines 10
Lipides 17

Crêpes keto

1 portion ⌚ 10 minutes

Une option sucrée pour les plus gourmands !



Ingredients

2 oeufs
40g saint moret
sel
10g edulcorant

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients pour obtenir un mélange lisse.
2. Faire cuire les crêpes dans une poêle chaude.

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 260
Glucides 3
protéines 16
Lipides 20

Merci !



Cher lecteur,

merci d'avoir téléchargé mon ebook j'espère que toutes ces recettes adaptées au régime keto / low carb vous seront utiles !

Si vous souhaitez allez plus loin:

- Obtenir un meilleur physique
- Une meilleure santé
- Retrouver votre énergie

Alors l'alimentation low carb (pauvres en glucides) est faites pour vous.

Je peux vous aidez en vous accompagnant via un coaching en ligne personnalisé (entraînement et nutrition).

Je fais aussi des accompagnements pour les régimes classiques !

Pour plus d'infos rdv sur mon site <https://www.fitmathcoaching.fr/> ou sur mes réseaux sociaux !

Instagram: [fit_math_coaching](#)

Facebook: [fit math coaching_](#)

tiktok: [fit_math_coaching_](#)

youtube: [fit_math_coaching_](#)

A bientôt !

Mathilde





Ebook

*Plats complets
Keto / Low Carb*

fit_math_coaching

Lasagnes low carb

4 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine italienne sans glucides !



Ingredients

400g boeuf haché 20%
4 courgettes
200g pulpe tomate
100g mozzarella rapée
sel
poivre

Instructions

1. Faire revenir la viande hachée, rajoutez la pulpe de tomate dans la poêle.
2. Coupez les courgette en lamelle.
3. Dans un plat à gratin, alternez courgette et viande et ajoutez de la mozzarella à chaque couche. Cuisson 20min à 180c.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 465

Glucides 4

protéines 40

Lipides 30

Parmigiana low carb

4 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine italienne sans glucides !



Ingredients

400g boeuf haché 20%
4 aubergines
200g pulpe tomate
50g mozzarella rapée
50g pecorino rapée
sel
poivre

Instructions

1. Faire revenir la viande hachée, rajoutez la pulpe de tomate dans la poêle.
2. Coupez les aubergines en lamelle.
3. Dans un plat à gratin, alternez aubergines et viande et ajoutez de la mozzarella + pecorino à chaque couche. Cuisson 20min à 180c.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 500

Glucides 4

protéines 45

Lipides 35

Spaghetti bolognaise low carb

4 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine italienne sans glucides !



Ingredients

- 2 courgettes spaghetti
- 500g de viande hachée
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Fromage rapé
- sel et poivre

Instructions

1. Faire revenir la viande hachée, rajoutez la pulpe de tomate dans la poêle.
2. Utilisez une mandoline pour faire les spaghettis de courgette.
3. Faire cuire le tout dans un plat à gratin pendant 10min à 180c

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 465
Glucides 4
protéines 40
Lipides 30

Pizza low carb

2 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine italienne sans glucides !

Ingredients

2 pots cottage cheese
4 œufs
50g farine amande
Pesto
Tomates cerise
Mozzarella râpée
jambon cru

Instructions

1. Mélangez le cottage cheese, les œufs et la farine d'amande. Etalez le mélange sur une plaque de cuisson, faire cuire 10min à 180c.
2. Rajoutez la garniture, remettre 5min.
3. C'est prêt !

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 827
Glucides 12
protéines 65
Lipides 60

Tarte salée low carb

2 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine française sans glucides !



Ingredients

100g farine amande
1 œuf
30g beurre
1 courgette
100g lardons
50g fromage de chèvre

Instructions

1. Pour la pâte: mélangez la farine d'amande, l'œuf et le beurre. Faire cuire à blanc 10min à 180c.
2. Rajoutez la courgette en rondelles, les lardons et le chèvre.
3. Remettre 10min à 180c

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 690
Glucides 13
protéines 28
Lipides 60

choucroute low carb

2 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine française sans glucides !

Ingredients

500g chou à choucroute

250g rôti de porc

250g lard fumé

2 saucisses de Montbéliard

2 saucisses de Strasbourg

Instructions

1. Faire réchauffer les ingrédients dans une grand casserole.
2. Ajoutez un peu d'eau pour que le chou ne brule pas.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 1000

Glucides 13

protéines 90

Lipides 90



Raclette low carb

2 portions ⌚ 20 minutes

On revisite un classique de la cuisine française sans glucides !

Ingredients

400g fromage à raclette
2 tranches jambon blanc
2 tranches jambon cru
2 tranches viande des grisons
salade verte
vinaigrette keto (recette dans mon autre ebook)

Instructions

1. Préparer les ingrédients, faire fondre le fromage.
2. Degustez avec une salade verte.
3. Facultatif: remplacer les patates par des courgettes si besoin !

Macronutriments

Pour 1 portion (sans les courgettes)

Kcal 910

Glucides 1

protéines 73

Lipides 66

Frites low carb

2 portions ⌚ 20 minutes

Les frites en low carb c'est possible aussi !



Ingredients

1 cèleri rave
2 cas huile olive
1 cas jus citron
chili
sel
ail en poudre
oignon en poudre

Instructions

1. Coupez le cèleri en forme de frites.
2. Au four ou air fryer, disposez les frites, assaisonnez et faire cuire 15min à 180c.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 200

Glucides 6

protéines 6

Lipides 12

Sushi low carb

2 portions ⌚ 20 minutes

On revisite le grand classique de la cuisine japonaise version low carb sans le riz !



Ingredients

4 feuilles d'algues nori
400g de fromage frais
1 avocat
1 pavé de saumon
1 demi concombre

Instructions

1. Emincer l'avocat, préparer le saumon et le concombre en bâtonnets.
2. Placer l'algue nori sur la natte de bambou et étaler le fromage frais
3. Placer au centre l'avocat, le concombre et le saumon bien en ligne.
4. Rouler à l'aide de la natte de bambou.
5. Coupez et déguster avec une sauce soja salée !

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 620
Glucides 15
Protéines 30
Lipides 45

Merci !



Cher lecteur,

merci d'avoir téléchargé mon ebook j'espère que toutes ces recettes adaptées au régime keto / low carb vous seront utiles !

Si vous souhaitez allez plus loin:

- Obtenir un meilleur physique
- Une meilleure santé
- Retrouver votre énergie

Alors l'alimentation low carb (pauvres en glucides) est faites pour vous.

Je peux vous aidez en vous accompagnant via un coaching en ligne personnalisé (entraînement et nutrition).

Je fais aussi des accompagnements pour les régimes classiques !

Pour plus d'infos rdv sur mon site <https://www.fitmathcoaching.fr/> ou sur mes réseaux sociaux !

Instagram: [fit_math_coaching](#)

Facebook: [fit math coaching_](#)

tiktok: [fit_math_coaching_](#)

youtube: [fit_math_coaching_](#)

A bientôt !

Mathilde





Ebook

**Salades
&
Sauces
keto / Low Carb**

fit_math_coaching



Les Salades

Tomate mozzarella low carb

1 portion

🕒 15 minutes

Un grand classique qui fonctionne toujours bien en été ! Le filet d'huile d'olive fera toute la différence !



Ingredients

1 grosse tomate
1 mozzarella di Buffala
Basilic
1 cas huile olive
sel
poivre

Instructions

1. Coupez la tomate et la mozza en rondelles.
2. Déposez dans une assiette, finir par le filet d'huile, le basilic et le sel !

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 471

Glucides 7

protéines 24

Lipides 40

Salade César low carb

1 portion ⌚ 15 minutes

Rien de tel qu'une salade césar pour se faire plaisir !



Ingredients

1 grosse laitue romaine
10 tranches de bacon,
1 cas parmesan en copeaux
2 œufs durs
10 olives vertes
10 tomates cerises
oignons

Instructions

1. Découpez tous les ingrédients, faire cuire les œufs et le bacon.
2. Assaisonnez à votre convenance !

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 450
Glucides 2
protéines 24
Lipides 40

Salade Niçoise low carb

1 portion

🕒 15 minutes

Un grand classique du sud qui fonctionne toujours et en plus super protéiné !



Ingredients

1 grosse tomate
100g haricots verts
2 œufs durs
80g thon au naturel
10 olives noires
20g anchois
oignon
huile olive
vinaigre

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande assiette.
2. Assaisonnez à votre guise, huile olive, vinaigre, sel et poivre.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 400

Glucides 7

protéines 40

Lipides 30

Salade Norvegienne low carb

1 portion

🕒 15 minutes

Le saumon fumé et l'avocat, le combo qui marche à tous les coups !



Ingredients

1 Sucrine
1 Roquette
34 g Avocat
2 tranches saumon fumé
80g Tomate cerise
oignon
sel
poivre
vinaigrette

Instructions

1. Coupez tous les ingrédients et dressez dans une grande assiette.
2. Assaisonnez avec une vinaigrette low carb (recette plus bas)

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 471

Glucides 7

protéines 24

Lipides 40

Salade Grenobloise low carb

1 portion

🕒 15 minutes

Un grand classique qui fonctionne toujours bien en été ! Le filet d'huile d'olive fera toute la différence !



Ingredients

1 laitue
30g noix Grenoble
30g bleu de sassenage
2 œufs durs
vinaigrette low carb

Instructions

1. Coupez tous les ingrédients et dressez dans une grande assiette.
2. Assaisonnez avec une vinaigrette low carb (recette plus bas)

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 450

Glucides 5

protéines 30

Lipides 35

Salade Grecque low carb

1 portion

🕒 15 minutes

Un grand classique qui fonctionne toujours bien en été ! Le filet d'huile d'olive fera toute la différence !



Ingredients

1 grosse tomate
roquette
½ combre
30g feta
30g olives noires
oignon
Basilic
1 cas huile olive
sel
poivre

Instructions

1. Coupez et dressez dans une grande assiette.
2. Assaisonnez avec de l'huile olive, sel et poivre !

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 350
Glucides 5
protéines 20
Lipides 30

Salade Italienne low carb

1 portion ⌚ 15 minutes

Un grand classique qui fonctionne toujours bien en été ! Le filet d'huile d'olive fera toute la différence !



Ingredients

1 grosse tomate
25g melon
50g speck
50g mozzarella
huile olive
sel

Instructions

1. Coupez et dressez dans une grande assiette.
2. Assaisonnez avec de l'huile olive, sel et poivre !

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 350
Glucides 5
protéines 20
Lipides 30



Les Sauces

Sauce vinaigrette low carb

6 portions ⌚ 15 minutes

Une sauce qui pourra accompagner toutes vos salades !



Ingredients

1 cas huile
1 cas vinaigre cidre
1 cas moutarde
Sel
poivre

Instructions

1. Mélangez les ingrédients vigoureusement pour obtenir une vinaigrette onctueuse.

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 156
Glucides 0
protéines 5
Lipides 14

Sauce mayonnaise low carb

6 portions ⌚ 15 minutes

Une sauce qui pourra accompagner toutes vos salades, viandes et poissons !



Ingredients

20cl huile
2 jaunes oeufs
1 cas vinaigre
1 cas moutarde
sel
poivre

Instructions

1. Mélangez les ingrédients vigoureusement pour obtenir une mayonnaise onctueuse.

Macronutriments

Pour 1 portion
Kcal 113
Glucides 0
protéines 0
Lipides 12

Sauce pesto low carb

6 portions ⌚ 15 minutes

Une sauce qui pourra accompagner toutes vos salades et vos plats aux saveurs italiennes !



Ingredients

50g basilic
2 gousses d'ail
1cas huile olive
20g parmesan rapé
20g pecorino rapé
10g pignons de pin
sel

Instructions

1. Mélangez les ingrédients vigoureusement pour obtenir un pesto onctueux.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 157

Glucides 1

protéines 2

Lipides 4

Sauce guacamole low carb

6 portions ⌚ 15 minutes

Un accompagnement pour les salades, les plats et les apéritifs low carb !



Ingredients

4 avocats
2 citrons verts
10 tomates cerises
1 oignon
10g coriandre
1 cac tabasco

Instructions

1. Mélangez les ingrédients vigoureusement pour obtenir un guacamole crémeux.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 180

Glucides 5

protéines 3

Lipides 15

Sauce tzatsiki low carb

1 portion

🕒 15 minutes

Une sauce qui pourra accompagner toutes vos salades . En plus elle est protéinée grâce au fromage blanc !

Ingredients

1 concombre
350g yaourt grecque
1 cas huile olive
1 cas jus citron
2 cac aneth
2 gousses ail
sel
poivre

Instructions

1. Mélangez les ingrédients vigoureusement pour obtenir un tzatziki crémeux.

Macronutriments

Pour 1 portion

Kcal 73

Glucides 4

protéines 6

Lipides 3



Merci !



Cher lecteur,

merci d'avoir téléchargé mon ebook j'espère que toutes ces recettes adaptées au régime keto / low carb vous seront utiles !

Si vous souhaitez allez plus loin:

- Obtenir un meilleur physique
- Une meilleure santé
- Retrouver votre énergie

Alors l'alimentation low carb (pauvres en glucides) est faites pour vous.

Je peux vous aidez en vous accompagnant via un coaching en ligne personnalisé (entraînement et nutrition).

Je fais aussi des accompagnements pour les régimes classiques !

Pour plus d'infos rdv sur mon site <https://www.fitmathcoaching.fr/> ou sur mes réseaux sociaux !

Instagram: [fit_math_coaching](#)

Facebook: [fit math coaching_](#)

tiktok: [fit_math_coaching_](#)

youtube: [fit_math_coaching_](#)

A bientôt !

Mathilde