

 **CHECKLIST ANTI-GASPI KETO**
 **Conservation des Ingrédients Clés**

Ingrédient	Ma Recommandation	But
<b>Pain/Pâtisseries Keto</b> (à base d'amande/coco)	<b>Trancher et Congeler.</b> Sors uniquement la tranche nécessaire 10 minutes avant de la toaster.	Évite qu'il ne sèche ou ne moisisse rapidement.
<b>Avocats</b> (en surplus)	<b>En purée et Congeler.</b> Écrase la chair avec du citron, place dans des bacs à glaçons et congèle.	Parfait pour le Bulletproof coffee ou les sauces sans gaspiller.
<b>Fromage à pâte dure</b>	<b>Conserver dans du papier sulfurisé (pas de plastique).</b>	Le plastique retient l'humidité et le fait moisir plus vite.
<b>Huiles délicates</b> (noix, lin)	<b>Conserver au frais.</b> Place ces huiles sensibles à l'oxydation au réfrigérateur.	Maintient la qualité et les nutriments (Oméga-3).

 **Stratégies pour Légumes Low Carb**

<u>Ingrédient</u>	<u>Ma Recommandation</u>	<u>But</u>
<u>Légumes frais (salades, épinards)</u>	Sécher et Essorer. Lave-les et range-les dans des boîtes hermétiques avec un papier absorbant sec.	Prolongement de la fraîcheur jusqu'à 7 jours.
<u>Brocoli / Chou-fleur</u>	Acheter Surgelé (Sacs). L'option la plus économique et zéro gaspillage.	Pratique pour le Batch Cooking sans perte.
<u>Bouillon d'os (fait maison)</u>	Congeler en portions individuelles (moules à muffins ou bocaux).	Toujours avoir une base chaude et riche en électrolytes sous la main.

 **Mon Astuce Budget Bonus**

**Cuisiner les restes:** Après un batch cooking, sépare les protéines cuites (poulet, bœuf haché) et les légumes. Conserve-les dans des boîtes hermétiques. Le lendemain, il suffit de les réchauffer et d'ajouter une nouvelle source de gras (crème, avocat, huile) pour un repas différent.