

CHECKLIST ANTI-GASPI KETO

Conservation des Ingrédients Clés

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