KETO DIET JOUR 1

BACON & OEUFS À L'HARISSA CÉTOGÈNE



INGRÉDIENTS

* 1/4 D'AVOCAT CRU
1/2 TABLESPOON ÉCHALOTES
1 PINCH POIVRE NOIR
* 1 ŒUF
1 PINCH SEL CASHER
* 2 SLICE BACON, PORC
1 CUP ÉPINARD CRU
* 1/2 TEASPOON HUILE D'OLIVE
1 PINCH FLOCONS DE PIMENT ROUGE BROYÉS
1 TABLESPOON INGREDIENTS. ROASTED RED PEPPERS PASTE



KETO DIET
JOUR 1

BACON & OEUFS À L'HARISSA CÉTOGÈNE

INUTRITION

262 KCAL.
14 G DE PROTEINS
21 G DE GRAISSES
3 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 200 °C (400 °F).
METTEZ LE BACON SUR UNE PLAQUE À PÂTISSERIE ET FAITES CUIRE PENDANT 12 MINUTES.
PENDANT QUE LE BACON CUIT, MÉLANGER LES ÉPINARDS AVEC L'HUILE, LE SEL ET LE POIVRE.

SORTEZ LE BACON DU FOUR ET PLACEZ LES ÉPINARDS PAR-DESSUS. CASSER UN ŒUF SUR LES ÉPINARDS ET FAITES CUIRE AU FOUR PENDANT 7 À 9 MINUTES.

AJOUTEZ DES GARNITURES TELLES QUE DES OIGNONS VERTS, DE L'AVOCAT, DE L'HARISSA OU DES FLOCONS DE PIMENT ROUGE.

JOUR 01

GRAINES DE CITROUILLE

INGRÉDIENTS

30 G. GRAINES DE CITROUILLEE

NUTRITION

224 KCAL, 9.6 G DE PROTEINS, 18 G DE GRAISSES, 5.6 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

IMMÉDIATEMENT COMESTIBLES. BON APPÉTIT !

JOUR 1



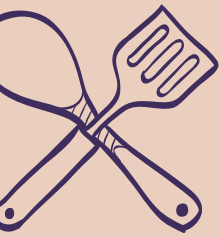
HACHIS DE COURGE MUSQUÉE À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGRÉDIENTS

1/4 TABLESPOON(S) BEURRE
1 PINCH(ES) PAPRIKA FUMÉ
1 PINCH(ES) SEL CASHER
10 G. OIGNONS JAUNES
40 G. SAUCISSE DE PORC
70 G. COURGE MUSQUÉE
1 PINCH(ES) POIVRE NOIR
1/4 PIMENTS JALAPEÑO
1/4 CLOVE AIL
10 G. POIVRONS ROUGES
* 10 G. BACON

NUTRITION

189 KCAL.
9 G D PROTEINS
13 G DE GRAISSES
9 G DE GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

PELEZ LA COURGE ET RETIREZ L'INTÉRIEUR, PUIS COUPEZ EN PETITS MORCEAUX.

FAITES FONDRE LE BEURRE À FEU MOYEN DANS UNE POÊLE. AJOUTEZ LA COURGE, COUVREZ LA POÊLE ET FAITES CUIRE LA COURGE PENDANT 10 MINUTES.

AJOUTEZ LA SAUCISSE DANS LA POÊLE. HACHEZ LE BACON ET AJOUTEZ À LA POÊLE AUSSI. FAITES CUIRE JUSQU'À CE QUE LA VIANDE SOIT DORÉE.

COUPEZ LE POIVRON, L'OIGNON ET LE JALAPEÑO EN DÉS.

INCORPOREZ CES INGRÉDIENTS DANS LA POÊLE ET ASSAISONNEZ SELON VOTRE CONVENANCE. FAITES CUIRE LA POÊLE À DÉCOUVERT PENDANT 5 MINUTES ET SERVEZ IMMÉDIATEMENT.



JOUR 01

COUENNES DE PORC

INGRÉDIENTS

30 G.(S) COUENNES DE PORCE

NUTRITION

154 KCAL, 17 G DE PROTEINS, 9 G DE GRAISSES, 0 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

À ACHETER DANS VOTRE MAGASIN LOCAL, RÉGALEZ-VOUS !

JOUR 1



DARNE DE THON AU CITRON VERT ET AU JALAPEÑO CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

1 PINCH POIVRE NOIR
* 1/2 TABLESPOON HUILE D'OLIVE
* 110 G. DARNE DE THON
1/2 PCS. PIMENTS JALAPEÑO
1 PINCH SEL CASHER
* 1 TABLESPOON HUILE D'OLIVE
1/4 LIME YIELDS JUS DE CITRON VERT CRU
1/2 CUP CORIANDRE

NUTRITION

354 KCAL.
27 G DE PROTEINS
26 G DE GRAISSES
3 G DE GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

FMÉLANGEZ LA CORIANDRE, LE JALAPEÑO, LE JUS DE CITRON VERT ET LA PREMIÈRE QUANTITÉ D'HUILE D'OLIVE DANS UN ROBOT CULINAIRE.

PRÉPAREZ LES DARNES DE THON EN LES ASSAISONNANT DE SEL ET DE POIVRE. ENSUITE, RETOURNEZ LES STEAKS ET ÉTALEZ LE MÉLANGE DE CORIANDRE SUR TOUS LES BORDS EXPOSÉS DU THON.

CHAUFFEZ LA DEUXIÈME QUANTITÉ D'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE À FEU MI-VIF. FAIRE CUIRE LES DARNES DE THON DANS L'HUILE AVEC LE SEL ET LES CÔTÉS POIVRÉS AVEC UN COUVERCLE SUR LA POÊLE PENDANT 4-5 MINUTES. SERVEZ AVEC LES RESTES DE SAUCE AU CITRON VERT.

JOUR 2

SALADE DE LÉGUMES ET DE FROMAGE FRIT



INGRÉDIENTS

1 TABLESPOON(S)
GRAINES DE PAVOT
1 TABLESPOON(S)
GRAINES DE SESAME
1/2 TEASPOON(S)
POUDRE D'AIL
*** 1/2 TEASPOON(S)**
POUDRE D'OIGNON
*** 2 OUNCE(S)**
MOZZARELLA, EN TRANCHES
1/2 PIECE(S)
POIVRON ROUGE EN TRANCHES
*** 1/2 CUP(S)**
CHAMPIGNONS PORTOBELLO
2 CUP(S)
ROQUETTE
*** 1.5 TEASPOON(S)**
HUILE D'OLIVE

NUTRITION

358 KCAL.
21 G DE PROTÉINES
25 G DE GRAISSES
9 G DE GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

COMBINEZ LES GRAINES DE PAVOT ET DE SÉSAME, L'OIGNON ET LA POUDRE D'AIL DANS UN PETIT PLAT.

ENROBEZ CHAQUE MORCEAU DE MOZZARELLA DES DEUX CÔTÉS.

METTEZ DANS UN PLAT ET PLACEZ AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ PRÊT À FAIRE FRIRE LE FROMAGE PRÉPAREZ UNE POÊLE AVEC UN SPRAY ANTIADHÉSIF ET FAITES CHAUFFER À FEU MOYEN. GRILLEZ LES POIVRONS ET LES CHAMPIGNONS DES DEUX CÔTÉS, JUSQU'À CE QUE LES MORCEAUX COMMENCENT À NOIRCIR ET QUE LE POIVRE SE RAMOLLISSE. AJOUTEZ AUX BOLS DE ROQUETTE.

PLACEZ LE FROMAGE FROID DANS LA POÊLE ET FAITES-LE FRIRE DE CHAQUE CÔTÉ PENDANT ENVIRON 30 SECONDES. IL FOND RAPIDEMENT, ALORS FAITES ATTENTION LORSQUE VOUS RETOURNEZ CHAQUE MORCEAU !
AJOUTEZ LE FROMAGE À LA SALADE ET ARROSEZ-LE D'HUILE D'OLIVE. SERVEZ CHAUD !

JOUR 02

SMOKED SALMON

INGRÉDIENTS

1

110 G.(S) SAUMON FUMÉ

NUTRITION

132 KCAL, 21 G DE PROTEINS, 5 G DE GRAISSES, 0 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

DÉCOUPEZ VOTRE SAUMON FUMÉ EN TRANCHES. SERVEZ EN GUISE DE COLLATION !



JOUR 2

POÊLÉE DE FAJITA AU BIFTECK CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

1 1/4 TABLESPOON HUILE D'OLIVE
*** 2 TABLESPOON** FROMAGE GOUDA
30 G. POIVRONS ROUGES, CRUS
1 PINCH SEL CASHER
110 G. BIFTECK DE POINTE DE SURLONGE FINE
1 DASH ÉPICES DE VOTRE CHOIX

NUTRITION

385 KCAL.
24 G DE PROTEINS
31 G DE GRAISSES
1 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

ENROBEZ LE FAUX-FILET DE LA PREMIÈRE QUANTITÉ DE SEL, DE POIVRE, DE CUMIN, DE PAPRIKA ET D'HUILE D'OLIVE.

FAITES CHAUFFER LA DEUXIÈME QUANTITÉ D'HUILE D'OLIVE DANS UNE CASSEROLE ET FAITES CUIRE LE STEAK À FEU VIF PENDANT 6 À 7 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ. UNE FOIS CUIT, METTEZ-LE DE CÔTÉ.

BAISSEZ LA CHALEUR DE LA POÊLE À FEU MOYEN-DOUX ET FAITES CUIRE LES POIVRONS TRANCHÉS AVEC LE RESTE DE SEL ET DE POIVRE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS.

COUPER LE STEAK EN LANIÈRES ET TRANSFÉRER DANS LA POÊLE AVEC LES POIVRONS, PUIS ÉTEINDRE LE FEU. SAUPOUDREZ LE DESSUS LE FROMAGE ET SERVEZ IMMÉDIATEMENT.

JOUR 2



FROMAGE À EFFILOCHER

INGRÉDIENTS

2 PIECES
INGREDIENTS.ST
RING
CHEESE

NUTRITION

180 KCAL.
12 G DE PROTÉINES
12 G DE GRAISSES
2 G DE GLUCIDES



SUNDAE AU GRANOLA CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

2 TEASPOON FRAMBOISES CONGELÉES
*** 4 TABLESPOON** YAOURT GREC PAR CHOBANI
*** 1 TEASPOON** AMANDES
1/2 TEASPOON CANNELLE MOULUE
1/2 TEASPOON STÉVIA LIQUIDE
*** 1 TABLESPOON** PACANES
*** 1 TEASPOON** HUILE DE NOIX DE COCO
2 TEASPOON INGREDIENTS.BLUEBERRIES RAW

NUTRITION

219 KCAL.
8 G DE PROTEINS
20 G DE GRAISSES
7 G DE GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

HACHEZ LES PACANES ET LES AMANDES ET MÉLANGEZ-LES DANS UN BOL AVEC LES GRAINES DE CHIA ET DE CITROUILLE.

AJOUTEZ L'HUILE DE COCO DANS UNE PETITE CASSEROLE À FEU DOUX AVEC LA CANNELLE ET L'ÉRYTHRITOL. UNE FOIS L'HUILE FONDUE, AJOUTEZ LES NOIX ET LES GRAINES HACHÉES ET MÉLANGEZ-LES DANS L'HUILE. FAITES GRILLER PENDANT 5 MINUTES, PUIS LAISSEZ REFROIDIR.

VERSEZ UNE CUILLÈRE À SOUPE DE YAOURT DANS UN VERRE À SUNDAE ET RECOUVREZ DE LA MOITIÉ DU MÉLANGE DE NOIX. AJOUTER UNE FRAMBOISE ET UNE MYRTILLE. ENSUITE, VERSEZ LE RESTE DU YAOURT SUR LE DESSUS, PUIS ÉMIETTEZ LE RESTE DU GRANOLA ET TERMINEZ AVEC LE FRUIT RESTANT.

JOUR 3

ŒUF AU FROMAGE CÉTOGÈNE ET ÉPINARDS DANS UNE TASSE





INGRÉDIENTS

1 PINCH(ES) POIVRE NOIR
*** 1 LARGE** ŒUF
1 PINCH(ES) SEL CASHER
*** 1 TABLESPOON(S)** CRÈME ÉPAISSE
*** 1 TABLESPOON(S)** CHEDDAR
1/4 CUP(S) ÉPINARD

NUTRITION

154 KCAL.
9 G DE PROTEINS
13 G DE GRAISSES
1 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS



BATTEZ LES ŒUFS DANS UN BOL AVEC UNE PINCÉE DE SEL ET DE POIVRE. MÉLANGEZ ENSUITE LA CRÈME ET LE FROMAGE.

PLACEZ LES ÉPINARDS DANS UNE TASSE DE 300 ML ET VERSEZ LE MÉLANGE DEDANS.

FAITES CUIRE LE MÉLANGE AU MICRO-ONDES À PUISSANCE MAXIMALE PENDANT 30 SECONDES. REMUEZ LE MÉLANGE ET FAITES CUIRE À NOUVEAU AU MICRO-ONDES À PUISSANCE ÉLEVÉE PENDANT ENCORE 1 MINUTE ET DEMIE. SI NÉCESSAIRE, PASSEZ AU MICRO-ONDES PENDANT 15 SECONDES SUPPLÉMENTAIRES JUSQU'À CE QUE L'ŒUF SOIT BIEN CUIT.





FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

140 G.
FROMAGE DE CHÈVRE

NUTRITION

375 KCAL, 26.5 G DE PROTEINS, 30 G DE GRAISSES, 0 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

COUPEZ EN MORCEAUX ET IL EST IMMÉDIATEMENT COMESTIBLE. BON APPÉTIT !



JOUR 3

KÉBAB AUX SEPT ÉPICES CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

1 PCS. AIL CRU
180 G. HAMBURGER OU BŒUF HACHÉ, MAIGRE À 80 %
* 2 TABLE SPOON HUILE D'OLIVE
1 PINCH SEL CASHER
1 PINCH POIVRE NOIR
1 TABLE SPOON PERSIL HACHÉ
1 PINCH GRAINE DE CORIANDRE
1 PINCH CANNELLE MOULUE
1 PINCH CLOUS DE GIROFLE MOULU
1 TABLE SPOON OIGNONS ROUGES
1 PINCH ÉPICES, NOIX DE MUSCADE MOULUE
1 PINCH PIMENT DE JAMAÏQUE MOULU
1 PINCH GINGEMBRE MOULU

NUTRITION

272 KCAL.
30 G DE PROTEINS
15 G DE GRAISSES
2 G DE GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

DANS UN BOL, MÉLANGEZ LE PERSIL HACHÉ, L'OIGNON ÉMINCÉ, L'AIL RÂPÉ ET LE RESTE DES INGRÉDIENTS.

FAÇONNEZ LA VIANDE EN KEBABS DE 5-7 CM ET PLACEZ-LES SUR UNE PLAQUE DE CUISSON.

LAISSEZ CUIRE AU FOUR À 200 °C (400 °F) PENDANT 15.

CAFÉ À LA CRÈME CÉTOGÈNE

1 INGRÉDIENTS



3 tablespoon
Crème épaisse
* **1 serving** Café
2 drops Stévia liquide

2 NUTRITION



- 131 kcal.
- 1 g de
- proteins
- 14 g de
- graisses
- 1 g de
- glucides

3 LES INSTRUCTIONS



Préparez du café fort.
Fouettez la crème épaisse froide jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse, puis ajoutez les gouttes de stevia.
Fouettez jusqu'à ce qu'un pic ferme se forme.
Ajoutez de la crème sur chaque tasse et servez chaud.





SALADE DE CONCOMBRE À L'AVOCAT





INGRÉDIENTS

1 TABLESPOON CORIANDRE BRUTE, FEUILLES DE CORIANDRE
1 PINCH SEL CASHER

* 1 CONCOMBRE, EN TRANCHES
2 TABLESPOON JUS DE CITRON VERT CRU
* 1 AVOCATS HASS

NUTRITION

200 KCAL.
3 G DE PROTEINS
18 G DE GRAISSES
12 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

COUPEZ LE CONCOMBRE EN MORCEAUX PLUS PETITS.

COUPEZ L'AVOCAT EN CUBES DE 1 POUCE.

DANS UN BOL, MÉLANGEZ LES CONCOMBRES, LES AVOCATS, LE SEL, LE JUS DE CITRON VERT ET LA CORIANDRE.

JOUR 3

GAUFRES CÉTOGÈNES FARCIS AU FROMAGE À LA CRÈME



INGRÉDIENTS

- 1 Œuf
- * 1/2 teaspoon Huile
- de cuisson
- * 1 tablespoons
- Fromage à la crème
- * 4 tablespoon
- Farine d'amande
- * 2 teaspoons
- Mayonnaise



NUTRITION

- 413 KCAL
- 33 G DE GRAISSES
- 17 G DE PROTEINS
- 7 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Couvrez la surface du gaufrier avec de l'huile de cuisson. Allumez le gaufrier pour le chauffer en vue de l'utilisation.

Mélangez les œufs, la mayonnaise et la farine d'amandes avec un batteur à main ou un mixeur jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

Coupez le fromage à la crème en petits cubes d'environ 1 x 1 centimètre.

Versez la pâte au milieu du gaufrier chaud. Placez un quart des morceaux de fromage à la crème dans les sections du gaufrier avant d'abaisser le couvercle.

Une fois le fromage à la crème réparti, fermez le couvercle pour commencer à cuire la gaufre. De la vapeur peut se dégager du joint du gaufrier pendant la cuisson de la pâte; c'est normal, mais faites attention à la vapeur chaude !

Faites cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la gaufre soit dorée.

Retirez la gaufre du gaufrier et de la plaque. Servez tel quel ou avec votre garniture préférée faible en glucides



GRUAU À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGREDIENTS

- 1/2 cup Eau
- 1 drop Stévia liquide
- * 2 tablespoon
- Graines de chia
- * 4.5 tablespoon
- Noix de coco râpée
- * 1/4 cup Lait d'amande ou de coco
- * 5 tablespoon
- Amandes effilées
- 1/2 teaspoon Extrait
- de vanille

NUTRITION

314 kcal.
11 g de protéines
23 g de graisses
1 g de glucides



LES INSTRUCTIONS

Points bonus facultatifs - Dans une poêle à frire, faire brunir la noix de coco en flocons et les amandes en flocons ou pendant environ 2 minutes.

Ajouter tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen

Cuire pendant 7-10 minutes à feu moyen-élevé en remuant toutes les 30 secondes.



JOUR 4

CHEDDAR

INGRÉDIENTS

30 G. CHEDDAR

LES INSTRUCTIONS

COUPEZ EN MORCEAUX ET IL EST IMMÉDIATEMENT COMESTIBLE. BON APPÉTIT !

NUTRITION

101 KCAL.
6.3 G DE PROTÉINES
8.3 G DE GRAISSES
0.3 G DE GLUCIDES



JOUR 4



Porridge aux épices, au lin et à la citrouille, style cétogène

INGRÉDIENTS

1 PINCH CANNELLE
*** 30 G.** LA GRAINE DE LIN
*** 1/2 CUP** LAIT D'AMANDE
1 PINCH NOIX DE MUSCADE MOULUE
*** 1 TEASPOON** HUILE DE NOIX DE COCO
1 PINCH CLOUS DE GIROFLE, MOULU
1/2 TEASPOON GINGEMBRE, MOULU
1 PINCH SEL CASHER

NUTRITION

211 KCAL.
5 G DE PROTÉINES
15 G DE GRAISSES
14 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

MÉLANGEZ LE LAIT D'AMANDE DANS UNE CASSEROLE À FEU DOUX-MOYEN AVEC L'HUILE DE COCO, LE XYLITOL, LA CANNELLE, LE GINGEMBRE, LA NOIX DE MUSCADE, LE CLOU DE GIROFLE ET LE SEL. REMUEZ LE MÉLANGE. AJOUTEZ ENSUITE LES GRAINES DE LIN MOULUES.

AMENEZ LE MÉLANGE À ÉBULLITION DOUCE ET LAISSEZ CUIRE PENDANT 2 À 4 MINUTES. SERVEZ IMMÉDIATEMENT.

JOUR 5

AVOCATS FOURRÉS AU THON ET À LA MAYONNAISE STYLE CÉTOGÈNE



INGRÉDIENTS

- 1/2 each Avocat
- 30 g. Thon en
- conserve
- 1 small Échalotes
- 1/2 tablespoon(s)
- Mayonnaise
- 1/2 teaspoon(s) Jus
- de citron vert, frais
- 1/2 tablespoon(s)
- Coriandre, hachée
- 1 pinch(es) Sel, sel
- de mer
- 1 pinch(es) Poivre
- noir
-



NUTRITION

- 187 KCAL.
- 16 G DE GRAISSES
- 7 G DE PROTÉINES
- 7 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur et retirez le noyau du centre.

Tranchez finement l'échalote et ajoutez-la à un bol à mélanger avec le thon, la mayonnaise, le jus de citron vert, la coriandre, le sel et le poivre. Mélangez pour combiner.

Pour servir, répartissez la mayonnaise au thon uniformément entre les deux moitiés d'avocat.





PUDDING DU LENDEMAIN AU CHIA ET AUX AMANDES À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGREDIENTS

- 2 teaspoons Mûres
- Crues
- 4 drop Stévia liquid
- * 100 g.s Lait
- d'amande et vanilla
- non sucré
- * 1 teaspoon Graines
- de chia
- 1 pinch Cacao
- * 1 tablespoon Huile
- de noix de coco

NUTRITION

182 kcal.
1 g de protéines
18 g de graisses
6 g de glucides



LES INSTRUCTIONS

Combinez les graines de chia, le lait d'amande et la stevia dans un bol. Passez au micro-ondes à 45 secondes d'intervalle jusqu'à ce que le mélange soit chaud. N'oubliez pas de remuez entre les passages. Ensuite, recouvrez le bol de film alimentaire et laissez-le reposer au réfrigérateur toute la nuit.

Servez avec des baies et saupoudrez le dessus de cacao concassé.



JOUR 5

SALADE CÉTOGÈNE DÉESSE VERTE AU CHOU FRISÉ

INGRÉDIENTS

1/6 D'AVOCAT CRU
1 TABLESPOON HERBES
* **1.5 CUP CHOU** FRISÉ
2/3 TABLESPOON VINAIGRE DE CIDRE DE POMME
* **1/3** FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE D'OLIVE
* **2 TABLESPOON** HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

NUTRITION

303 KCAL.
2 G DE PROTÉINES
31 G DE GRAISSES
4 G DE GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

COUPEZ LE CHOU EN PETITS MORCEAUX.

MÉLANGEZ LE VINAIGRE, L'HUILE D'OLIVE, L'AVOCAT ET LE RESTE DES INGRÉDIENTS DANS UN MIXEUR ET REMUEZ JUSQU'À OBTENIR UN MÉLANGE CRÉMEUX (LAISSEZ LES ANCHOIS POUR LA VERSION VÉGÉTALIENNE). VERSEZ LA VINAIGRETTE SUR LE CHOU HACHÉ ET MÉLANGEZ BIEN. AJOUTEZ DU POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE.

LAISSEZ LA SALADE MARINER AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 4 À 6 HEURES. LAISSEZ LE CHOU SE FLÉTRIR LÉGÈREMENT AVANT DE SERVIR.

GRAINES DE CITROUILLE

1

INGRÉDIENTS

30 g. Graines de citrouiller



2

NUTRITION

- 112 kcal.
- 4.8 g de
- protéines
- 9 g de
- graisses
- 2.8 g de
- glucides



3

LES INSTRUCTIONS

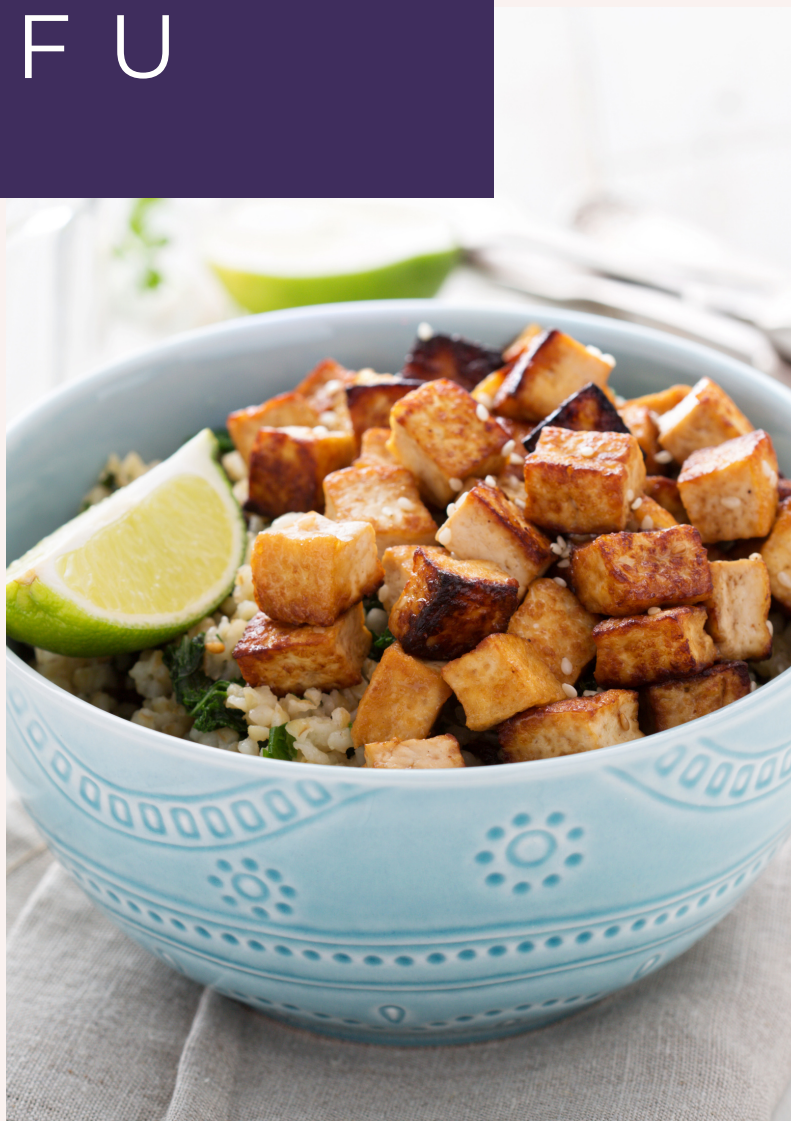
Immédiatement comestible. Bon appétit !







SAUTÉ DE TOFU



INGRÉDIENTS

- 1 tablespoon
- Sriracha
- 1.5 tablespoon
- Sauce soja
-
- * 1 Œuf
- 1 tablespoon
- Vinaigre de riz
- * 1 tablespoon Huile
- d'olive
- 1/2 tablespoon
- Stévia liquide
- 1 teaspoon Poudre
- d'ail
- * 200 g.s Tofu



NUTRITION

- 385 KCAL.
- 30 G DE GRAISSES
- 25 G DE PROTÉINES
- 8 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Dans un bol, combinez tous les ingrédients de la sauce et remuez soigneusement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Mettez de côté. (Sauce de soja, Sriracha, vinaigre de riz, huile d'olive, stévia, poudre d'ail)

Faites chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les cubes de tofu et laissez cuire jusqu'à ce que le liquide libéré se soit évaporé et qu'ils commencent à jaunir légèrement, soit environ 10 minutes, en remuant fréquemment.

Cassez l'œuf sur la casserole, en remuant immédiatement avec le tofu pour le brouiller. Remuez jusqu'à ce que les œufs soient cuits, soit environ 1 minute.

Mélangez la sauce et versez-la sur la casserole.Mélangez le tout pour que le tofu soit bien enrobé dans la sauce et laissez mijoter quelques minutes.

Servez immédiatement.



JOUR 6 SMOOTHIE À L'AVOCAT ET À LA MENTHE POIVRÉE

INGRÉDIENTS

1 tablespoon Menthe poivrée/menthe fraîche
1 1/2 cup Lait d'amande et vanille non sucré
* 90 g. D'avocat cru
1 cup Épinard cru
1 tablespoon Yaourt à la Grecque

NUTRITION

204 kcal.
5 g de protéines
18 g de graisses
4 g de glucides

LES INSTRUCTIONS

Hachez un avocat et jetez le noyau. Coupez en tranches et retirez la chair de l'avocat. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.



CÉLERI ET BÂTONNETS DE FROMAGE CÉTOGÈNE

INGREDIENTS

- 2 teaspoons Fromage
- bleu
- 1 tablespoon Noix
- 1 tablespoon
- ingredients.Blueberries
- Raw
- 2 stalks Céleri

NUTRITION

1218 kcal.
9 g de protéines
19 g de graisses
6 g de glucides



LES INSTRUCTIONS

Coupez les extrémités des branches de céleri.
Répartissez le fromage uniformément entre les bâtonnets de céleri et remplissez les centres. Puis divisez les noix hachées et poussez-les dans le fromage.
Ajoutez les myrtilles à chaque branche de céleri farci et servez immédiatement.



HACHIS DE COURGE MUSQUÉE À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES POUR LE PETIT-DÉJEUNER





INGRÉDIENTS

- 70 g. Courge musquée
- 1/4 tablespoon(s) Beurre
- 40 g. Saucisse de porc, crue
- 10 g. Bacon
- 1/2 unit Poivrons rouges, crus, récoltes
- 10 g. Oignons jaunes, bruts, récoltes
- 1/4 unit Piments jalapeño
- 1 pinch(es) Sel
- 1/8 teaspoon(s) Poivre noir
- 1/4 clove Ail cru
- 1/8 tablespoon(s) Épices, paprika



NUTRITION

- 188 KCAL.
- 13 G DE GRAISSES
- 9 G DE PROTÉINES
- 9 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Préparez la courge musquée en enlevant les deux extrémités et en coupant la peau extérieure dure. Retirez la pulpe de l'intérieur, puis coupez la courge en petits morceaux. Une petite courge devrait donner 280 g de fruits.

Faites fondre le beurre à feu doux dans une grande poêle et incorporez la courge musquée. Couvrez lapoêle et cuire la courge jusqu'à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment tendre pour la briser à la fourchette.

Incorporez la saucisse du petit déjeuner. Coupez le bacon en petits morceaux et mélangez-le également. Faites cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée et légèrement croustillante.

Coupez le poivron, l'oignon et le jalapeño en dés. Incorporez ces ingrédients dans la poêle. Incorporez tous les assaisonnements. Faites cuire la poêle à découvert pendant 5 minutes. Servez immédiatement

JOUR 06

ROULÉ DE DINDE SIMPLE

INGRÉDIENTS

1 LEAF(VES) LAITUE ROMAINE
* 1 SLICE(S) DINDE DE CHARCUTERIE
1 TEASPOON(S) MAYONNAISE
* 1 SLICE(S) BACON CUIT, ÉMIETTÉ
1 SLICE(S) TOMATES CRUES

NUTRITION

1143 KCAL.
16 G DE PROTÉINES
7 G DE GRAISSES
7 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

POSEZ LA FEUILLE DE ROMAINE À PLAT. DISPOSEZ LA DINDE, LA MAYONNAISE, LA TOMATE ET LE BACON PAR-DESSUS. ROULEZ ET C'EST PRÊT

JOUR 6

ŒUFS BROUILLÉS AU PROSCIUTTO CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS

1 PINCH SEL CASHER
* **3 TABLESPOON** CRÈME ÉPAISSE
* **3 LARGE** ŒUF
* **1 TEASPOON** BEURRE
1 TEASPOON ANETH, FRAIS
* **2 SLICE** JAMBON AU PROSCIUTTO

NUTRITION

442 KCAL.
25 G DE PROTÉINES
37 G DE GRAISSES
2 G DE GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

MÉLANGEZ LES ŒUFS AVEC LA CRÈME ET LE SEL DANS UN BOL. BATTEZ SOIGNEUSEMENT LE MÉLANGE.

FAITES CHAUFFER UNE POÊLE À FEU MOYEN-ÉLEVÉ, PUIS AJOUTEZ LE GHEE ET LES ŒUFS.

UNE FOIS QUE LES ŒUFS SONT LÉGÈREMENT CUITS, UTILISEZ UNE SPATULE POUR LES DÉPLACER TRÈS RAPIDEMENT AFIN DE LES GARDER MOELLEUX.

PLACEZ LES TRANCHES DE PROSCIUTTO SUR UNE ASSIETTE ET AJOUTEZ LES ŒUFS PAR-DESSUS. ENSUITE, PLIEZ LE PROSCIUTTO AU-DESSUS DES ŒUFS ET AJOUTEZ DES HERBES FRAÎCHES SELON VOTRE CONVENANCE.



JOUR 7

GÂTEAU AU BEURRE D'ARACHIDE

INGRÉDIENTS

1 /2 TABLESPOON(S) STÉVIA GRANULAIRE
* TEASPOON(S) BEURRE D'ARACHIDE NON SALÉ
* 1 UNIT(S) ŒUF
1 TABLESPOON FARINE D'AMANDE
1/2 TEASPOON LEVURE CHIMIQUE
1 TABLESPOON EAU
* 1 TEASPOON BEURRE

NUTRITION

268 KCAL.
14 G DE PROTÉINES
22 G DE GRAISSES
5 G DE GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

DANS UNE TASSE ALLANT AU MICRO-ONDES POUVANT CONTENIR AU MOINS 355 ML DE LIQUIDE, AJOUTEZ TOUS LES INGRÉDIENTS. MÉLANGEZ À L'AIDE D'UN FOUET JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SOIT COMPLÈTEMENT LISSE ET QUE L'ŒUF SOIT COMPLÈTEMENT INCORPORÉ, SANS LAISSER DE TRAÎNÉES. VOTRE PÂTE DEVRAIT RESSEMBLER À DU BEURRE D'ARACHIDE FONDU.

LAISSEZ CUIRE AU MICRO-ONDES À PUISSANCE MAXIMALE PENDANT ENVIRON 1 MINUTE. J'AI UTILISÉ UN MICRO-ONDES DE 1000 WATTS. VOUS DEVREZ PEUT-ÊTRE AJUSTER LE TEMPS DE CUISSON ET LA PUISSANCE SI VOTRE FOUR À MICRO-ONDES A UNE PUISSANCE DIFFÉRENTE. À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE CHAUD.

CÂPRES FRITS CROUSTILLANTS CÉTOGÈNES

INGRÉDIENTS

1,5 teaspoons Huile d'olive

40 g. Câpres



NUTRITION

- 189 KCAL.
- 21 G DE GRAISSES
- 0 G DE PROTÉINES
- 3 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Retirez l'excès de saumure des câpres en les égouttant et en les aspirant avec du papier essuie-tout.

Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen / vif, puis ajoutez les câpres. Faites frire les câpres pendant 2-3 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes). Laissez-les refroidir.

Une fois refroidies, utilisez-les comme assaisonnement, accompagnement ou collation.



JOUR 7

POULET FAJITA À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGRÉDIENTS

1/4 TEASPOON CUMIN EN POUDRE
*** 1/2 TABLESPOON** HUILE D'OLIVE
1/8 POIVRON VERT
1/4 TEASPOON POUDRE D'OIGNON
1/8 POIVRONS ROUGES, CRUS
1 DASH SEL CASHER
1/2 TEASPOON PAPRIKA FUMÉ
*** 110 G.** BLANC DE POULET
1.5 TOMATES CERISES
1/8 POIVRON JAUNE
1/6 CUP JUS DE CITRON VERT CRU
1/4 TEASPOON CORIANDRE MOULUE
1/2 TABLESPOON CORIANDRE BRUTE, FEUILLES DE CORIANDRE

NUTRITION

204 KCAL.
28 G DE PROTÉINES
8 G DE GRAISSES
6 G DE GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

TRANCHEZ LES POIVRONS ET LA MOITIÉ DES TOMATES. MÉLANGEZ DANS UN BOL AVEC LES MORCEAUX DE POULET.

MÉLANGEZ LE PAPRIKA, LA POUDRE D'OIGNON, LA CORIANDRE, LE CUMIN, LE SEL, LE JUS DE CITRON VERT, LE ZESTE DE MOITIÉ DE CITRON VERT ET L'HUILE D'OLIVE. LAISSEZ MARINER PENDANT 10 MINUTES.

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 200 °C (395 ° F).

PLACEZ LE POULET ET LES LÉGUMES MARINÉS SUR LE PLATEAU ET CUIRE AU FOUR PENDANT 15 À 18 MINUTES JUSQU'À CE QUE LE POULET SOIT BIEN CUIT.

SERVEZ AVEC DE LA CORIANDRE FRAÎCHE ÉPARSE ET UN QUARTIER DE CITRON VERT.



PETITS PAINS ET ROULEAUX DE FROMAGE À LA CRÈME CÉTOGÈNE

INGREDIENTS

1 leaf(ves) Laitue romaine
*** 1 slice(s)** Dinde de charcuterie
1 teaspoon(s) Mayonnaise
*** 1 slice(s)** Bacon cuit, émietté
1 slice(s) Tomates crues

NUTRITION

384 kcal.
20 g de protéines
32 g de graisses
4 g de glucides



LES INSTRUCTIONS

Coupez la ciboulette, les câpres et l'oignon rouge en très petits morceaux. Mélangez ces ingrédients avec le zeste de citron et le fromage à la crème dans un bol jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Disposez les tranches de lox et étalez-les sur le fromage à la crème. Ensuite, roulez les tranches et servez.

JOUR 7

SAUMON NOIRCIS AVEC SALSA À L'AVOCAT



INGRÉDIENTS

1 TABLE SPOON OIGNON VERT COUPÉ EN DÉS
* **1 PIECE D'AVOCAT CRU**
1-2 DROPS HUILE D'OLIVE
1 TEASPOON CAJUN
* **150 G.** FILET DE SAUMON
1/2 PIECE CONCOMBRE COUPÉ EN DÉS

NUTRITION

445 KCAL.
35.1 G DE PROTÉINES
31.3 G DE GRAISSES
9.8 G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

DANS UNE POÊLE À FOND ÉPAIS, FAITES CHAUFFER L'HUILE À FEU MOYEN-VIF, AJOUTEZ LE SAUMON, AJOUTEZ L'ASSAISONNEMENT EN POUDRE, ET FAITES CUIRE JUSQU'À CE QU'IL SOIT BRUN DORÉ, LÉGÈREMENT BRUNI OU LÉGÈREMENT NOIRCI, AVANT DE RETOURNER ET DE RÉPÉTER DE L'AUTRE CÔTÉ.

AJOUTEZ L'AVOCAT, LE CONCOMBRE EN DÉS, L'OIGNON VERT, LE PERSIL, LE JUS DE CITRON ET DÉGUSTEZ SUR LE SAUMON.