



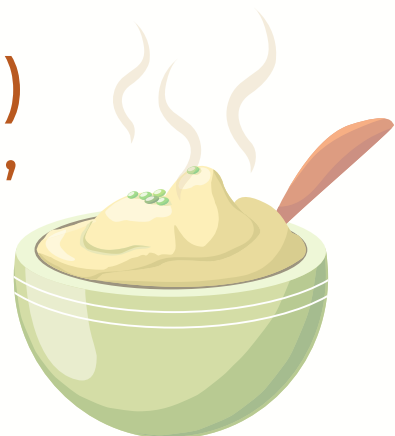
KETO DIET JOUR 1

PURÉE DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS



2 TABLESPOON(S)
CHEDDAR, RAPÉ
1/2 MEDIUM
TRANCHE
DE BACON
(RENDEMENT
APRÈS CUISSON)
1 CUP
PURÉE DE CHOU-
FLEUR
1/4 TABLESPOON(S)
CIBOULETTE CRUE,
HACHÉE





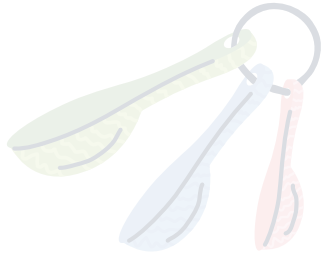
KETO DIET JOUR 1

PURÉE DE CHOU-FLEUR

INUTRITION

154 KCAL.
7 G DE
PROTÉINES
12 G DE
GRAISSES
6 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ UN FOUR À 190 °C. FAITES CUIRE LE BACON DANS UNE CASSEROLE À FEU MI-VIF JUSQU'À CE QU'IL SOIT TRÈS CROUSTILLANT. METTEZ LE BACON DE CÔTÉ POUR LE LAISSER REFROIDIR ET COUPEZ-LE EN PETITS MORCEAUX.

REMP LISSEZ UN PLAT ALLANT AU FOUR AVEC DE LA PURÉE DE CHOU-FLEUR PRÉPARÉE. GARNISSEZ-LA DE BACON HACHÉ ET DE CHEDDAR RÂPÉ.

LAISSEZ CUIRE LA PURÉE DE CHOU-FLEUR GARNIE PENDANT 20 À 25 MINUTES OU JUSQU'À CE QU'IL SOIT BIEN CHAUD ET QUE LE FROMAGE SOIT FONDU. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT LE LAISSER SOUS UN GRIL CHAUD PENDANT 5 MINUTES POUR FAIRE DORER LE FROMAGE. GARNISSEZ DE CIBOULETTE HACHÉE POUR SERVIR.



**JOUR
01**

AMANDES

INGRÉDIENTS

20 G. AMANDES

NUTRITION

115 KCAL.

**4.2 G DE
PROTÉINES**

**9.8 G DE
GRAISSES**

**4.4 G DE
GLUCIDES**

LES INSTRUCTIONS

**IMMÉDIATEMENT
COMESTIBLES. BON APPÉTIT !**

JOUR 1



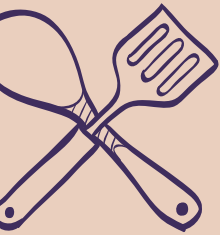
BROCHETTES DE PORC ET POIVRE CÉTOGÈNES

INGRÉDIENTS

1 1/4 POIVRON VÉGÉTAL, POIVRON
JAUNE DE SERRE
* 1/4 1/4 HUILE D'OLIVE
* 110 G. ÉPAULE DE
PORC
110 G. POIVRONS
ROUGES, CRUS
1/4 TEASPOON
FEUILLES DE CORIANDRE
AUX ÉPICES, CORIANDER
SÉCHÉE, PERSIL CHINOIS
1 PINCH SEL CASHER
1/2 TEASPOON POIVRE
DE CAYENNE
1/4 TEASPOON
PAPRIKA FUMÉ
1/4 TABLESPOON
ZESTE DE CITRON CRU
1 PINCH POIVRE NOIR

NUTRITION

375 KCAL.
27 G DE
PROTÉINES
28 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

COUPEZ LES POIVRONS EN DEUX ET RETIREZ LE CŒUR. COUPEZ LES POIVRONS EN PETITS MORCEAUX. DANS UN BOL, MÉLANGEZ LES POIVRONS AVEC LE LARD DE PORC, L'HUILE D'OLIVE, LE ZESTE DE CITRON, LA CORIANDRE, LE PAPRIKA ET LE POIVRE DE CAYENNE. COUVREZ LE BOL ET METTEZ-LE AU RÉFRIGÉRATEUR POUR LAISSER MARINER 30 MINUTES.

FAITES TREMPER LES BROCHETTES DE KEBAB DANS DE L'EAU POUR LES EMPÊCHER DE BRÛLER DANS LE FOUR. UNE FOIS LE PORC MARINÉ, ENFILEZ LES MORCEAUX DE PORC ET DE POIVRE SUR LES BROCHETTES ET ASSAISONNEZ AVEC DU SEL ET DU POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE.

PORTEZ LE GRIL DU FOUR À FEU VIF ET GRILLEZ PENDANT 10-15 MINUTES.



**JOUR
01**

YAOURT AUX AMANDES

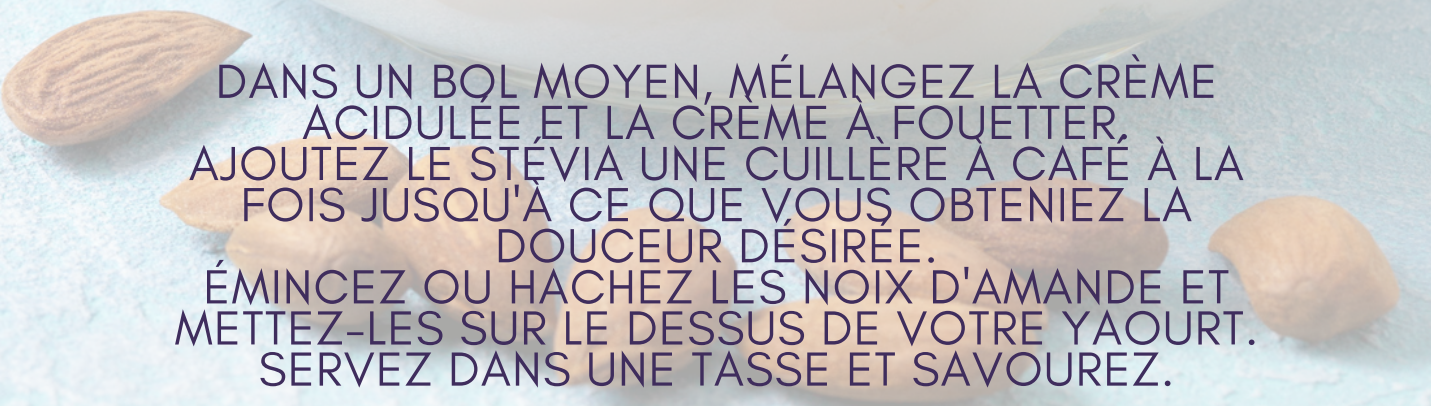
INGRÉDIENTS

**1/2 CUP(S) CRÈME
ACIDULÉE**
*** 1 TABLESPOON(S)
CRÈME FOUETTÉE
ÉPAISSE**
**1 TEASPOON(S) STÉVIA
LIQUIDE**
*** 10 G.(S) AMANDES**

NUTRITION

343 KCAL.
**5 G DE
PROTÉINES**
**31 G DE
GRAISSES**
**5 G DE
GLUCIDES**

LES INSTRUCTIONS



DANS UN BQL MOYEN, MÉLANGEZ LA CRÈME
ACIDULÉE ET LA CRÈME À FOUETTER,
AJOUTEZ LE STÉVIA UNE CUILLÈRE À CAFÉ À LA
FOIS JUSQU'À CE QUE VOUS OBTENIEZ LA
DOUCEUR DÉSIRÉE.
ÉMINCEZ OU HACHEZ LES NOIX D'AMANDE ET
METTEZ-LES SUR LE DESSUS DE VOTRE YAOURT.
SERVEZ DANS UNE TASSE ET SAVOUREZ.

JOUR 1



ŒUFS BROUILLÉS CÉTOGÈNE À LA GRECQUE

INGRÉDIENTS

2 ŒUF
2 LEAF BASILIC FRAIS
*** 1 TEASPOON HUILE**
D'OLIVE
1 PINCH POIVRE NOIR
1 PINCH SEL CASHER
*** 3 TABLESPOON FETA**
10 G. ÉPINARD
10 G. POIVRONS
ROUGES

NUTRITION

226 KCAL.
13 G DE
PROTÉINES
18 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

COUPEZ EN DÉS LE POIVRON ROUGE, LES ÉPINARDS, LE BASILIC ET LA FÉTA.

BATTEZ ENSEMBLE LES ŒUFS, LE SEL ET LE POIVRE. AJOUTEZ ENSUITE LE POIVRON, LES ÉPINARDS ET LE BASILIC.

FAITES CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE À FEU MOYEN. VERSEZ LE MÉLANGE D'OEUFS ET BROUILLEZ. DANS LES DERNIÈRES SECONDES DE CUISSON, ÉMIETTEZ LA FETA PAR-DESSUS.

JOUR 2

POIVRONS DOUX CÉTOGÈNES, POUR LE PETIT-DÉJEUNER



INGRÉDIENTS

**40 G. MINI-
POIVRONS
DOUX
1 PINCH SEL
CASHER
* 1 TEASPOON(S)
HUILE D'OLIVE
1/4 TEASPOON(S)
POIVRE NOIR
* 1 LARGE ŒUF
2
TABLESPOON(S)
CHEDDAR
* 1 SLICE(S)
BACON
1 PINCH(ES)
PIMENT
ROUGE**

NUTRITION

**224 KCAL.
13 G DE
PROTÉINES
17 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES**





LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ UN FOUR À 175 °C (350 °F).

COUPEZ LE DESSUS DES MINI-POIVRONS ET COUPEZ-LES EN DEUX. ENLEVEZ LES PÉPINS ET PLACEZ LES POIVRONS DANS UN PLAT DE CUISSON ENDUIT D'HUILE.

BATTEZ LES ŒUFS ET AJOUTEZ LE SEL, LE POIVRE ET LE POIVRON ROUGE. CHAUFFEZ L'HUILE D'OLIVE DANS UNE CASSEROLE ET FAITES CUIRE LES ŒUFS À FEU MOYEN EN REMUANT CONTINUUELLEMENT. NE FAITES PAS CUIRE COMPLÈTEMENT CAR ILS VONT POURSUIVRE LEUR CUISSON DANS LE FOUR.

PLACEZ LES ŒUFS SUR LES POIVRONS DANS LE PLAT DE CUISSON ET FAITES CUIRE LE BACON DANS LA MÊME POÊLE.

COUPEZ LE BACON EN MORCEAUX ET SAUPOUDREZ DE POIVRONS, AINSI QUE DE FROMAGE.

FAITES CUIRE AU FOUR PENDANT 10 MINUTES (LE FROMAGE DEVRAIT FONDRE COMPLÈTEMENT).



**JOUR
02**

SMOKED SALMON

INGRÉDIENTS

50 G. CHEDDAR

NUTRITION

**202 KCAL.
12.5 G DE
PROTÉINES
16.6 G DE
GRAISSES
0.6 G DE
GLUCIDES**

LES INSTRUCTIONS

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



JOUR 2

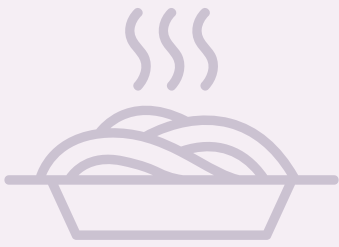
POÊLÉE DE FAJITA AU BIFTECK, CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

- * 1/6 D'AVOCAT CRU
- 1 TABLESPOON HERBES
- * 1.5 CUP CHOU FRIES
- 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.

JOUR 2



SMOOTHIE À L'AVOCAT, AU GINGEMBRE ET À LA NOIX DE COCO À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGRÉDIENTS

1/4 CUP CUBES DE
GLAÇONS
1 D'AVOCAT CRU
1 CUP LAIT DE COCO
EN
CONSERVE
1 TEASPOON
RACINE
DE GINGEMBRE
CRUE

NUTRITION

664 KCAL.
7 G DE
PROTÉINES
68 G DE
GRAISSES
9 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

PELEZ UN AVOCAT ET
RETIREZ LE NOYAU.
PLACEZ DANS UN MIXEUR
AVEC DU GINGEMBRE, DU
LAIT DE COCO ET DES
GLAÇONS.

MÉLANGEZ LES
INGRÉDIENTS JUSQU'À
L'OBTENTION D'UNE
CONSISTANCE LISSE. SI LE
SMOOTHIE EST TROP
ÉPAIS, AJOUTEZ UN PEU
D'EAU.

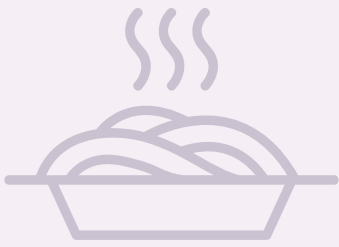
**PUDDING DU LENDEMAIN AU CHIA ET
AUX AMANDES À FAIBLE TENEUR EN
GLUCIDES**

INGRÉDIENTS

**2 TEASPOONS MÛRES
CRUES**
4 DROP STÉVIA LIQUID
*** 100 G.S LAIT**
D'AMANDE ET VANILLE
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 CONCASÉ.

JOUR 3

OMELETTE AU CHORIZO CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS

1 UNIT ŒUF
*** 0.5 PIECE D'AVOCAT**
CRU
*** 2 HANDFUL ÉPINARDS**
FRAIS
1 TABLESPOONS
OIGNONS BLANCS
HACHÉS
*** 30 G. CHORIZO**
1 TABLESPOONS
CRÈME FOUETTÉE
ÉPAISSE
2 TABLESPOONS CHEDDAR
1 PINCH SEL DE TABLE
0.5 TABLESPOONS
CRÈME ACIDULÉE
*** 1 SLICE BACON, PORC**

NUTRITION

378 KCAL.
18 G DE
PROTÉINES
32.5 G DE
GRAISSES
2.5 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

FAITES CUIRE LE CHORIZO SELON LES INSTRUCTIONS SUR L'EMBALLAGE

DANS UN BOL MOYEN, FOUETTEZ LES ŒUFS, LES ÉPINARDS, LA CRÈME FRAÎCHE ET LES OIGNONS.

VERSEZ LE MÉLANGE DANS UNE POÊLE ANTI-ADHÉSIVE À FEU DOUX À MOYEN

RETOURNEZ L'OMELETTE QUAND ELLE EST ASSEZ FERME. FAITES CUIRE AU FOUR PENDANT 10 MINUTES (LE FROMAGE DEVRAIT FONDRE COMPLÈTEMENT) COUVREZ BRIÈVEMENT L'OMELETTE AVEC LE COUVERCLE SI ELLE N'EST PAS FERME

SAUPOUDREZ LE FROMAGE DE L'AUTRE CÔTÉ ET FAITES CUIRE UNIFORMÉMENT

RETIREZ DU FEU ET PLACEZ SUR UNE ASSIETTE.

AJOUTEZ LE CHORIZO À L'OMELETTE ET ROULEZ L'ŒUF

AJOUTEZ LA CRÈME ACIDULÉE, L'AVOCAT COUPÉ EN DÉS, LE BACON ET PLUS DE CHORIZO





CACAO CHAUD CRÉMEUX CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

50 G. CHEDDAR
1/2 TEASPOON(S)
CAFÉ INSTANTANÉ
1 TABLESPOON(S)
POUDRE DE CACAO
SANS
SUCRE
* 1 TABLESPOON(S)
CRÈME FOUETTÉE
ÉPAISSE
* 1 CUP(S) LAIT DE
COCO NON SUCRÉ
1/4 TEASPOON(S)
EXTRAIT DE
VANILLE
1/4 TEASPOON(S)
CANNELLE
1/2
TABLESPOON(S)
STÉVIA LIQUIDE

NUTRITION

104 KCAL.
1.5 G DE
PROTÉINES
9.5 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

RASSEMBLEZ TOUS VOS INGRÉDIENTS ; ÇA DEVRAIT ÊTRE ASSEZ RAPIDE.

METTEZ 1 TASSE DE LAIT DE COCO ET 1 CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME ÉPAISSE DANS UNE CASSEROLE ET FAITES-LA CHAUFFER À FEU MOYEN.

DOSEZ VOTRE CANNELLE ET VOTRE CAFÉ INSTANTANÉ.

ATTENDEZ QUE VOTRE MÉLANGE DE LAIT COMMENCE À CUIRE À LA VAPEUR. AJOUTEZ LA CRÈME ACIDULÉE, L'AVOCAT COUPÉ EN DÉS, LE BACON ET PLUS DE CHORIZO.

AJOUTEZ VOTRE CANNELLE ET VOTRE CAFÉ ET MÉLANGEZ BIEN.

AJOUTEZ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE POUDRE DE CACAO.

AJOUTEZ VOTRE VANILLE ET VOTRE STÉVIA ET MÉLANGEZ LE TOUT POUR ÉVITER LES GRUMEAUX.

AUGMENTEZ LE FEU EN REMUANT CONSTAMMENT ET ATTENDEZ QUE LE MÉLANGE COMMENCE À BOUILLIR.

UNE FOIS QUE L'ÉBULLITION EST ATTEINTE, BAISSÉZ LE FEU ET CONTINUEZ À REMUER VOTRE CHOCOLAT CHAUD.

UNE FOIS QUE LE CHOCOLAT CHAUD A REFROIDI, VOUS DEVRIEZ VOIR UNE CONSISTANCE RICHE NTE. C'E TERMINÉ !

JOUR 3



ŒUFS FARCIS CÉTOGÈNES

INGRÉDIENTS

2 ŒUF
1 PINCH(ES)
POUDRE
D'OIGNON
1 TEASPOON
MOUTARDE
1 TEASPOON
YAOURT À
LA GRECQUE
1 PINCH(ES)
PERSIL
1.5 TEASPOON(S)
PAPRIKA FUMÉ
*** 10 G. BACON**

NUTRITION

198 KCAL.
16 G DE
PROTÉINES
14 G DE
GRAISSES
2 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

FAITES CUIRE LE BACON
JUSQU'À CE QU'IL SOIT
CROUSTILLANT ET LAISSEZ
REFROIDIR.

COUPEZ LES ŒUFS DURS EN
DEUX ET DÉPOSEZ LES
JAUNES DANS UN BOL.

ÉCRASEZ LES JAUNES LE
PLUS FINEMENT POSSIBLE ET
MÉLANGEZ-LES À LA
MOUTARDE DE DIJON, AU
YAOURT, AU PAPRIKA ET À LA
POUDRE D'OIGNON.

REMP LISSEZ LES ŒUFS DU
MÉLANGE AVEC LE LARD
COUPÉ EN DÉS. SERVEZ
AVEC DU PAPRIKA
SUPPLÉMENTAIRE ET DU
PERSIL FRAIS.

BRUSCHETTA À LA MÉDITERRANÉENNE CÉTOGÈNE

1

INGRÉDIENTS

20 g. Olives noires
30 g. Poivrons
rouges, Crus
1/2 teaspoon Jus de
citron
10 g. Épinard cru
* 3/4 tablespoon
Huile d'olive extra
vierge
1/4 teaspoon Sel
casher
1 pinch Poivre noir



2

NUTRITION

126 kcal.
1 g de
protéines
13 g de
graisses
2 g de
glucides



3

LES INSTRUCTIONS

Hachez les olives, les épinards et le poivron et mélangez bien avec tous les ingrédients.

Peut être servi avec des feuilles d'endive crues, des chips de bacon à faible teneur en glucides ou des chips au fromage.





PORRIDGE AUX GRAINES DE LIN CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS



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



NUTRITION

327 KCAL.
6 G DE
PROTÉINES
29 G DE
GRAISSES
13 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 ET LE
SEL. REMUEZ LE MÉLANGE. AJOUTEZ ENSUITE
LES GRAINES DE LIN MOULUES.

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

JOUR 4



SHAKSHUKA CÉTOGÈNE

INGREDIENTS

- 90 g.s Chou frisé,
- haché
- 1 Pinch(es) Sel
- * 2 Œuf
- * 2 Unit(s) Tomates
- crues
- 1/2 Tablespoon(s)
- Poudre d'oignon
- 1 teaspoon Poudre
- d'ail
- 1 Pinch(es) Flocons
- de piment rouge
- broyés
- 1 Tablespoon(s)
- Huile d'olive
-

NUTRITION

345 kcal.
19 g de
protéines
28 g de
graisses
8 g de
glucides

LES INSTRUCTIONS

Chauffez l'huile dans une petite poêle en fonte.

Ajoutez les tomates hachées avec les épices, puis laissez cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Ajoutez le chou frisé et faites cuire 2-3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit fané. Formez deux mottes dans le mélange de tomates/chou frisé, cassez les œufs et versez-y le contenu.

Couvrez et laissez cuire 4-5 minutes à feu doux jusqu'à la cuisson des blancs.

Saupoudrez de sel et servez.

JOUR 4



ROULÉS AU BEURRE ET AU PROSCIUTTO CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

*** 1 TABLESPOON**
BEURRE
*** 3 SLICES**
PROSCIUTTO
DI PARMA
2 PINCH BASILIC
FRAIS
OU SÉCHÉ
*** 1 TABLESPOON**
MOZZARELLA RÂPÉE

NUTRITION

265 KCAL.
20 G DE
PROTÉINES
20 G DE
GRAISSES
1 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

POSEZ LES TRANCHES DE JAMBON À PLAT ET ÉTALEZ GÉNÉREUSEMENT LE BEURRE SUR CHAQUE TRANCHE. SAUPOUDREZ CHAQUE TRANCHE DE MOZZARELLA RÂPÉE ET DE BASILIC.

ROULEZ BIEN LES TRANCHES ET RÉFRIGÉREZ JUSQU'AU MOMENT DE SERVIR.

JOUR 4

Tasses de feuille de laitue avec
salade poulet et avocat





INGRÉDIENTS



**60 G. BLANC DE
POULET CUIT**
**1 TEASPOON OIGNONS
ROUGES**
1 PINCH POIVRE NOIR
1 PINCH SEL CASHER
**2 LEAVES LAITUE AU
BEURRE**
*** 1 TABLESPOON HUILE
D'OLIVE**
1 PINCH POUDRE D'AIL
*** 1/2 TEASPOON HUILE
D'OLIVE**
*** HALF AVOCAT**
**1 TEASPOON
CORIANDRE**
HALF CITRON VERT



NUTRITION

399 KCAL.
**29 G DE
PROTÉINES**
**30 G DE
GRAISSES**
**5 G DE
GLUCIDES**



LES INSTRUCTIONS



ÉCRASEZ L'AVOCAT DANS UN BOL. COMBINEZ AVEC L'HUILE D'OLIVE, LE SEL, LE POIVRE, LA POUDRE D'AIL ET LE JUS DE CITRON VERT. COUPEZ LES DEUX : L'OIGNON ROUGE ET LA CORIANDRE ET AJOUTEZ-LES ÉGALEMENT AU MÉLANGE.



RÂPEZ LE BLANC DE POULET CUIT ET AJOUTEZ-LE AU MÉLANGE D'AVOCAT AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE.

RINCEZ ET SÉCHEZ UNE TÊTE DE LAITUE AU BEURRE. ENLEVEZ LES FEUILLES EXTÉRIEURES. REMPLISSEZ LES FEUILLES AVEC LA FARCE.

JOUR 4



SALADE CÉTOGÈNE DÉESSE VERTE AU CHOU FRISÉ

INGRÉDIENTS

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

NUTRITION

606 KCAL.
4 G DE
PROTÉINES
62 G DE
GRAISSES
8 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

COUPEZ LE CHOU FRISÉ 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 VÉGÉTALIANNE). VERSEZ LA VINAIGRETTE SUR LE CHOU FRISÉ HACHÉ ET MÉLANGEZ BIEN. AJOUTEZ DU POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE.

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



JOUR 4

CHIPS DE PEPPERONI



INGRÉDIENTS

**2 TABLESPOON
MARINARA
ITALIENNE
*.10 SLICES
TRANCHES
DE PEPPERONI**



NUTRITION

**96 KCAL.
6 G DE
PROTÉINES
8 G DE
GRAISSES
1 G DE
GLUCIDES**



LES INSTRUCTIONS

RÉGLEZ VOTRE FOUR SUR LE MODE GRIL.

TAPISSEZ UNE PLAQUE DE CUISSON D'UN TAPIS EN SILICONE OU D'UN PAPIER SULFURISÉ OU LAISSEZ-LA SANS TAPISSAGE

(ELLE NE RESTERA AU FOUR QUE PENDANT 2 MINUTES).

DISPOSEZ LES TRANCHES DE PEPPERONI EN UNE SEULE COUCHE LE LONG DE LA PLAQUE DE CUISSON.

LAISSEZ CUIRE AU FOUR PENDANT 1 À 2 MINUTES. GARDEZ UN ŒIL SUR ELLES CAR ELLES BRUNISSENT SUR LES BORDS.

TRANSFÉREZ DE LA PLAQUE À PÂTISSERIE À UNE ASSIETTE ET LAISSEZ REFROIDIR PENDANT 10 MINUTES. LE PEPPERONI VA DURCIR. SERVEZ AVEC UNE SAUCE MARINARA ET RÉGALEZ-VOUS !



JOUR 5

ŒUFS BROUILLÉS AVEC DE LA VIANDE



INGRÉDIENTS

- 1/2 pinch(es) Sel
- casher
- 10 g. Jambon de Parme
- *.2 tablespoon(s)
- Cheddar
- 1/4 tablespoon(s)
- Ciboulette
- 1 pinch(es) Poivre noir
- 1 pinch(es) Piment rouge
- *.1 large Œuf
- 10 g. Blanc de poulet
- *.30 g. Saucisse de petit-déjeuner

NUTRITION



284 KCAL



20 G DE PROTÉINES



22 G DE GRAISSES



1G DE GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Coupez le poulet et la saucisse de porc en petits morceaux. Faites cuire dans une casserole à feu mi-vif pendant 5 à 7 minutes avec le jambon haché.

Battez ensemble les œufs, le sel, le poivre et le poivron rouge dans un bol.

Placez le mélange d'œufs dans la casserole avec la viande et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Mélangez régulièrement les œufs.

Juste avant que les œufs soient complètement cuits saupoudrez-les de fromage cheddar. Servez avec de la ciboulette fraîchement hachée.





JOUR 5

COLLATION DE BŒUF SÉCHÉ

INGREDIENTS

*.60 g.(s) Bœuf
séché

NUTRICION

232 kcal.
18 g de
protéines
14 g de
graisses
6 g de
glucides

LES INSTRUCTIONS

Disponible dans les alimentations locales

Dégustez cette collation ultra-diététique.



JOUR 5

ŒUFS BROUILLÉS CÉTOGÈNE À LA GRECQUE

INGRÉDIENTS

3 ŒUF
3 LEAVES BASILIC
FRAIS
***.1.5 TEASPOON HUILE**
D'OLIVE
1 PINCH POIVRE NOIR
1 PINCH SEL CASHER
***.5 TABLESPOON FETA**
10 G. ÉPINARD
30 G. POIVRONS
ROUGES

NUTRITION

343 KCAL.
20 G DE
PROTÉINES
27 G DE
GRAISSES
5 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

COUPEZ EN DÉS LE POIVRON ROUGE, LES ÉPINARDS, LE BASILIC ET LA FÉTA.

BATTEZ ENSEMBLE LES ŒUFS, LE SEL ET LE POIVRE. AJOUTEZ ENSUITE LE POIVRON, LES ÉPINARDS ET LE BASILIC.

FAITES CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE À FEU MOYEN. VERSEZ LE MÉLANGE D'OEUFS ET BROUILLEZ. DANS LES DERNIÈRES SECONDES DE CUISSON, ÉMIETTEZ LA FETA PAR-DESSUS.

GRAINES DE CITROUILLE

INGRÉDIENTS

1/4 teaspoon(s)
Poivre noir
3/4 tablespoon(s)
Ciboulette
*.60 g. Cheddar



NUTRITION

214 kcal.
13 g de
protéines
17 g de
graisses
2 g de
glucides





LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 175 °C
(350 °F).

RÂPEZ TOUT LE FROMAGE ET
MÉLANGEZ-LE À LA
CIBOULETTE HACHÉE ET AU
POIVRE CONCASSÉ. À L'AIDE
D'UNE CUILLÈRE À SOUPE,
TRANSFÉREZ LE MÉLANGE DE
FROMAGE SUR UNE PLAQUE DE
CUISSON TAPISSÉE. IL SE
RÉPARTIRA LORS DE LA
CUISSON, LAISSEZ DONC UN
ESPACE SUFFISANT ENTRE
CHAQUE CUILLERÉE.

LAISSEZ CUIRE AU FOUR
PENDANT ENVIRON 7 MINUTES.
VEILLEZ À NE PAS LES BRÛLER.
LAISSEZ REFROIDIR AVANT DE
SERVIR.





ROULÉS DE DINDE



INGRÉDIENTS

.110 g.(s) Poitrine
de dinde

*.1 tablespoon(s)

Fromage à la
crème

1 pinch(es) Sel

1 pinch(es) Poivre
noir



NUTRITION



614 KCAL



6 G DE
GRAISSES



25 G DE
PROTÉINES



1G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Étalez une couche uniforme
de fromage à la crème sur la
poitrine de dinde émincée.

Pliez le bord de la poitrine de
dinde vers l'intérieur et
continuez à rouler jusqu'à ce
que la viande ait l forme d'un
long tube.

Saupoudrez de sel et de
poivre selon votre
convenance.



JOUR 6 ŒUF AU PIMENT ET GUACAMOLE POUR PETIT-DÉJEUNER

INGRÉDIENTS

90 g.s Champignons 1
pinch Chili moulu
*.1/3 Avocat
1 tablespoon Jus de
citron vert
*.1 tablespoon Huile
d'olive
1 pinch Sel casher
*.2 Œuf

NUTRITION

359 KCAL.
16 G DE
PROTÉINES
31 G DE
GRAISSES
7 G DE 359 KCAL.
16 G DE
PROTÉINES
31 G DE
GRAISSES
7 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Préchauffez le gril à feu vif.

Recouvrez les champignons avec l'huile d'olive et assaisonnez avec un peu de sel. Placez sous la grille pendant 7 à 10 minutes.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites frire l'œuf.

Pelez et coupez l'avocat en dés et ajoutez-le dans un bol avec le jus de citron vert, $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe d'huile d'olive, les flocons de piment et une pincée de sel. Écrasez-les pour former une pâte épaisse. Assemblez le champignon en le remplissant du mélange d'avocat et complétez-le avec l'œuf au plat.



JOUR 6

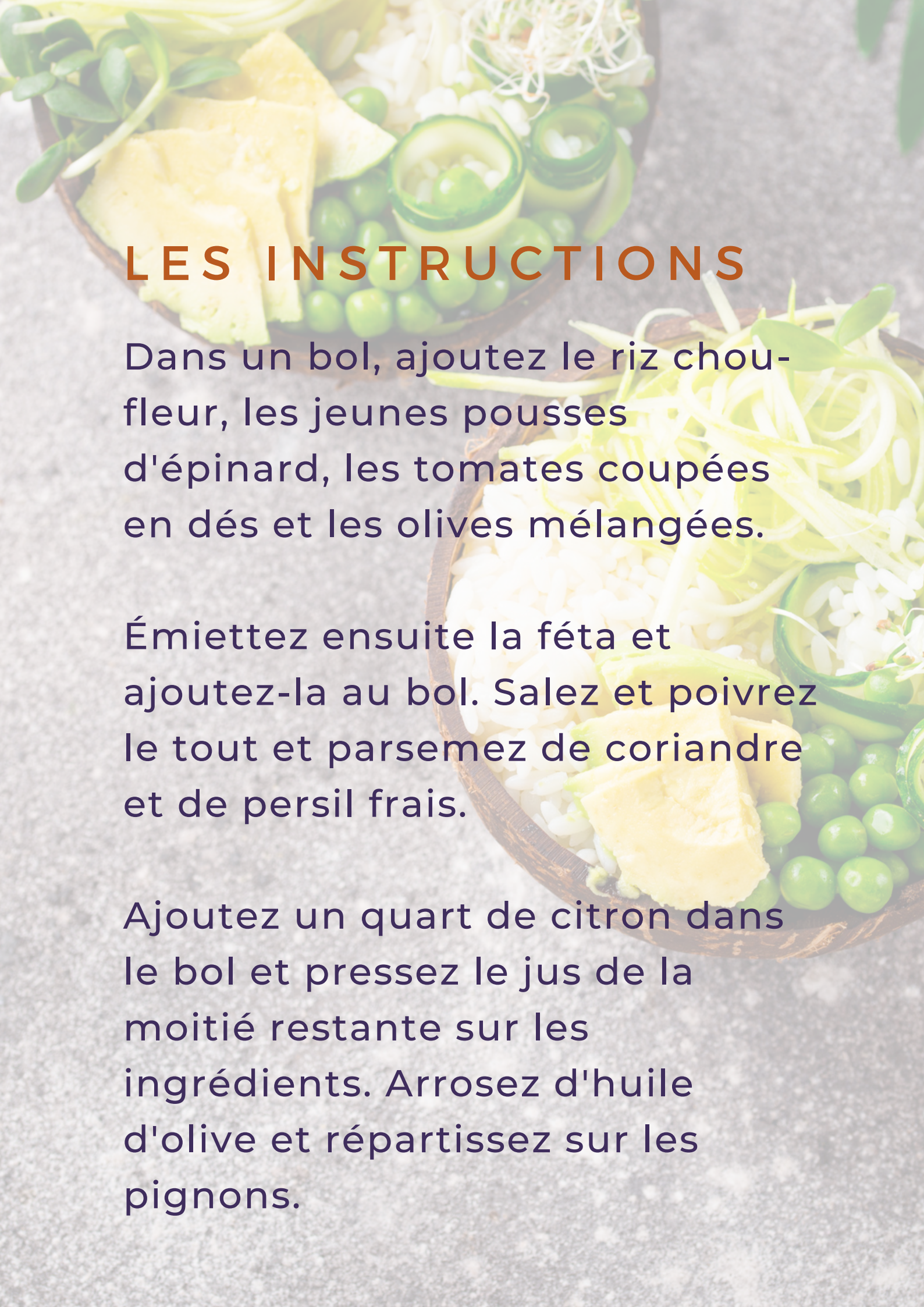
BOL BOUDDHA VÉGÉTARIEN CÉTOGÈNE

INGREDIENTS

30 g.s Riz chou-fleur
1 pinch Poivre noir
1 pinch Sel casher
*.30 g.s Feta
1/2 Tomate
*.60 g.s
ingredients.Olives
1 pinch Persil
1/2 Citron
1 pinch Coriandre
*.60 g.s Épinard
*.1 teaspoon Huile
d'olive

NUTRITION

279 kcal.
8 g de
protéines
25 g de
graisses
9 g de
glucides



LES INSTRUCTIONS

Dans un bol, ajoutez le riz chou-fleur, les jeunes pousses d'épinard, les tomates coupées en dés et les olives mélangées.

Émiettez ensuite la féta et ajoutez-la au bol. Salez et poivrez le tout et parsemez de coriandre et de persil frais.

Ajoutez un quart de citron dans le bol et pressez le jus de la moitié restante sur les ingrédients. Arrosez d'huile d'olive et répartissez sur les pignons.



CREVETTES AU
CITRON VERT ET À
LA NOIX DE COCO
CÉTOGÈNE



INGRÉDIENTS

.1 tablespoon Huile
d'olive extra vierge
1/4 tablespoon Jus
de citron vert cru
1/2 clove Ail cru
110 g. Crevettes rouges
sauvages
1 pinch Sel casher
1/4 tablespoon Eau
2 teaspoon Noix de
coco non sucrée
desséchée
2 teaspoon Coriandre

NUTRITION

✓ 259 KCAL.

✓ 120 G DE
GRAISSES

✓ 16 G DE
PROTÉINES

✓ 3 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Dans un bol, mélangez ail râpé, huile d'olive, jus de citron vert, eau, sel et noix de coco râpée.

Dans un mixeur, mélangez la coriandre et la noix de coco. Ajoutez ensuite les crevettes au mélange et disposez sur un plat tapissé de papier parchemin.

Versez le reste du mélange sur les crevettes et faites rôtir à 200 °C (400 °F) pendant 3 à 5 minutes. Servez immédiatement.





**JOUR
06**

BOUCHÉES DE SAUCISSE CETOGENES

INGRÉDIENTS

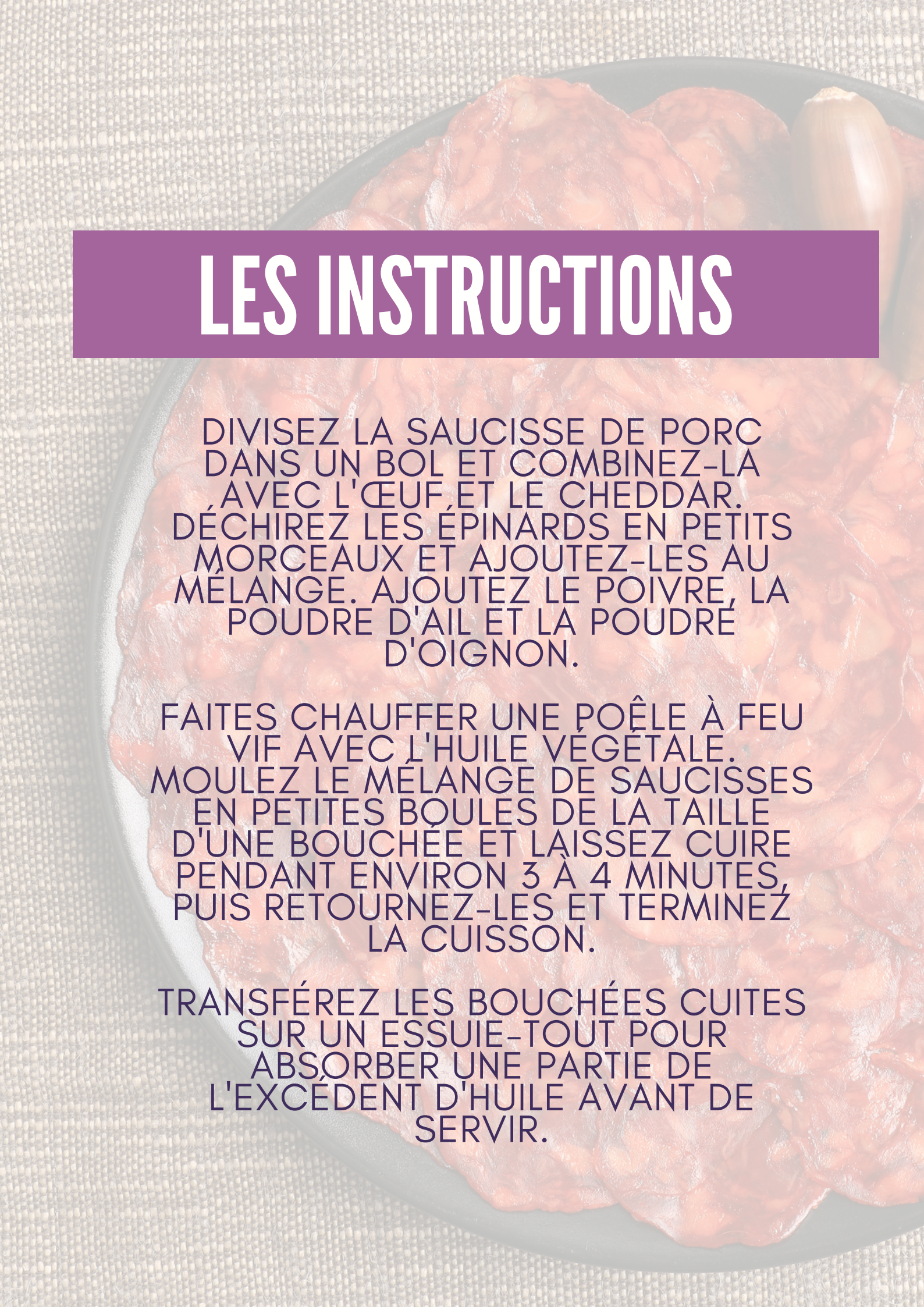
.60 G. SAUCISSE DE
PORC
*.1 TABLESPOON(S)
CHEDDAR
*.1 LARGE ŒUF
1/2 CUP(S) ÉPINARD
*.2 TEASPOONS HUILE
D'OLIVE
1 PINCH SEL
1 PINCH POIVRE NOIR

NUTRITION

460 KCAL.
26 G DE
PROTÉINES
39 G DE
GRAISSES
6 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



LES INSTRUCTIONS

DIVISEZ LA SAUCISSE DE PORC DANS UN BOL ET COMBINEZ-LA AVEC L'ŒUF ET LE CHEDDAR. DÉCHIREZ LES ÉPINARDS EN PETITS MORCEAUX ET AJOUTEZ-LES AU MÉLANGE. AJOUTEZ LE POIVRE, LA POUDRE D'AIL ET LA POUDRE D'OIGNON.

FAITES CHAUFFER UNE POÊLE À FEU VIF AVEC L'HUILE VÉGÉTALE. MOULEZ LE MÉLANGE DE SAUCISSES EN PETITES BOULES DE LA TAILLE D'UNE BOUCHÉE ET LAISSEZ CUIRE PENDANT ENVIRON 3 À 4 MINUTES, PUIS RETOURNEZ-LES ET TERMINEZ LA CUISSON.

TRANSFÉREZ LES BOUCHÉES CUITES SUR UN ESSUIE-TOUT POUR ABSORBER UNE PARTIE DE L'EXCÉDENT D'HUILE AVANT DE SERVIR.

The image shows two glass jars filled with a layered dessert. The bottom layer is a light pink smoothie, the middle layer is a thick white cream, and the top layer is a vibrant red smoothie. Both jars are topped with fresh raspberries and blackberries. The jars are placed on a light-colored wooden surface.

JOUR 7

BEURRE D'AMANDE ET SMOOTHIE À LA GELÉE À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES (VÉGÉTALIEN)

INGRÉDIENTS

1 TABLESPOON
BEURRE D'AMANDE
4 TABLESPOON LAIT
D'AMANDE NON SUCRÉ
3 TABLESPOON LAIT DE
COCO
***.3 ALMOND** AMANDES
1 TEASPOON NOIX DE
COCO NON SUCRÉE
DESSÉCHÉE
2 TABLESPOON
FRAMBOISES CONGELÉES
1 DROP STÉVIA LIQUIDE
1 TEASPOON GRAINES
DE CHIA NOIR

NUTRITION

303 KCAL.
6 G DE
PROTÉINES
26 G DE
GRAISSES
7 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

DIVISEZ LA SAUCISSE DE PORC DANS UN BOL ET COMBINEZ-LA AVEC L'ŒUF ET LE CHEDDAR. DÉCHIREZ LES ÉPINARDS EN PETITS MORCEAUX ET AJOUTEZ-LES AU MÉLANGE. AJOUTEZ LE POIVRE, LA POUDRE D'AIL ET LA POUDRE D'OIGNON.

POUR LA CONFITURE, PLACEZ LES FRAMBOISES DANS UNE CASSEROLE À FEU DOUX AVEC 1 CUILLERÉE À CAFÉ D'EAU ET 1/4 DE CUILLERÉE À CAFÉ DE XYLITOL.

FAITES MIJOTER ET CUIRE JUSQU'À CE QUE LES FRAMBOISES SE DÉCOMPOSENT. RETIREZ DU FEU ET INCORPOREZ LES GRAINES DE CHIA. ENSUITE, METTEZ DE CÔTÉ POUR LAISSER REFROIDIR.

DANS UN MIXEUR, AJOUTEZ LE BEURRE D'AMANDE, LE LAIT DE COCO (PARTIE FERME UNIQUEMENT), LE XYLITOL RESTANT ET LA MOITIÉ DU LAIT D'AMANDE. MÉLANGEZ ET AJOUTEZ PROGRESSIVEMENT LE RESTE DU LAIT JUSQU'À L'OBTENTION D'UN SMOOTHIE ÉPAIS ET CRÉMEUX.

VERSEZ LE SMOOTHIE DANS UN BOL ET PLACEZ-LE AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 5 À 10 MINUTES. SORTEZ-LE DU RÉFRIGÉRATEUR UNE FOIS QU'IL EST PRÊT ET AJOUTEZ LA CONFITURE REFROIDIE.

COUPEZ LES AMANDES EN DÉS ET SAUPOUDREZ LE SMOOTHIE DE LA NOIX DE COCO DESSÉCHÉE. SERVEZ IMMÉDIATEMENT.

INGRÉDIENTS

30 g.s Riz chou-fleur

1 pinch Poivre noir

1 pinch Sel casher

*.30 g.s Feta

1/2 Tomate

*.60 g.s

ingredients.Olives

1 pinch Persil

1/2 Citron

1 pinch Coriandre

*.60 g.s Épinard

*.1 teaspoon Huile
d'olive

BOL BOUDDHA VÉGÉTARIEN CÉTOGÈNE

NUTRITION



279 KCAL.



25 G DE
GRAISSES



8 G DE
PROTÉINES



9 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Dans un bol, ajoutez le riz chou-fleur, les jeunes pousses d'épinard, les tomates coupées en dés et les olives mélangées.

Émiettez ensuite la fêta et ajoutez-la au bol. Salez et poivrez le tout et parsemez de coriandre et de persil frais.

Ajoutez un quart de citron dans le bol et pressez le jus de la moitié restante sur les ingrédients. Arrosez d'huile d'olive et répartissez sur les pignons.





JOUR 7

SOUPE D'ÉPINARDS ET D'ARTICHAUTS CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

3/4 CUP(S) BOUILLON
DE LÉGUMES, BOUILLON
OU CONSOMMÉ
1/2 CUP(S) ÉPINARDS,
COUPÉS EN MORCEAUX
1/2 TABLESPOON(S)
BEURRE SANS SEL
1/2 TABLESPOON(S)
HUILE D'OLIVE
1/2 TABLESPOON(S)
PARMESAN, SEC (RÂPÉ)
3/8 CUP(S) CŒURS OU
GLOBE D'ARTICHAUT, CRU,
COUPÉS EN MORCEAUX
1/4 CLOVE AIL
1 PINCH(ES) SEL, SEL
DE MER
1 PINCH(ES) POIVRE
NOIR
1 SPRIG ROMARIN

NUTRITION

166 KCAL.
4 G DE
PROTÉINES
14 G DE
GRAISSES
9 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS



FAITES CHAUFFER LE BEURRE DANS UNE GRANDE CASSEROLE À FEU DOUX / MOYEN. TRANCHEZ FINEMENT L'AIL ET AJOUTEZ-LE À LA POÊLE EN L'ÉTUVANT DOUCEMENT JUSQU'À TENDRETÉ.



PENDANT QUE L'AIL CUIT, COUPEZ LES CŒURS D'ARTICHAUTS EN DEUX, PUIS AJOUTEZ-LES À LA POÊLE AVEC L'AIL AVEC LES BRINS DE ROMARIN. LAISSEZ CUIRE AU BEURRE PENDANT 4-5 MINUTES JUSQU'À TENDRETÉ.

AJOUTEZ LE BOUILLON DE LÉGUMES CHAUD DANS LA CASSEROLE ET PORTEZ-LE À ÉBULLITION. RÉDUISEZ LE FEU DOUX PENDANT 6-7 MINUTES.

RETIREZ LA CASSEROLE DU FEU ET JETEZ LES TIGES DE ROMARIN. AJOUTEZ LES ÉPINARDS ET LE PARMESAN EN MÉLANGEANT JUSQU'À CE QUE LES ÉPINARDS SOIENT JUSTE FANÉS.

TRANSFÉREZ LA SOUPE DANS UN MÉLANGEUR OU UTILISER UN MIXEUR PLONGEANT, ASSAISONNEZ SELON VOTRE CONVENANCE ET MÉLANGEZ JUSQU'À CONSISTANCE LISSE.

RÉPARTISSEZ LA SOUPE DANS QUATRE BOLS ET ARROSEZ D'HUILE D'OLIVE.





CÂPRES FRITS CROUSTILLANTS CÉTOGÈNES

INGREDIENTS

1/2 tablespoon
Huile d'olive
10 g. Câpres

NUTRITION

63 kcal.
0 g de
protéines
7 g de
graisses
1 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

DARNE DE THON AU CITRON VERT ET AU JALAPEÑO CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS



1 PINCH POIVRE NOIR
***.1/2 TABLESPOON**
HUILE D'OLIVE
***.110 G. DARNES 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
PROTÉINES
26 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS



MÉLANGEZ 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.