



KETO DIET JOUR 1

TARTE AUX ÉPINARDS CÉTOGÈNE



INGRÉDIENTS

2 ŒUF
30 G. ÉPINARD
* 4 TABLESPOON
PARMESAN
1/2 TEASPOON SEL
CASHER
* 2 TABLESPOON
RICOTTA
1 TEASPOON POIVRE
NOIR



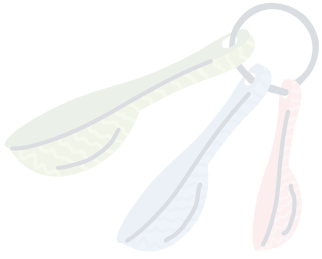
KETO DIET JOUR 1

TARTE AUX ÉPINARDS CÉTOGÈNE

INUTRITION

364 KCAL.
32 G DE
PROTÉINES
24 G DE
GRAISSES
6 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 190 °C (375 °F).

MÉLANGEZ LES ÉPINARDS HACHÉS AVEC LE RESTE DES INGRÉDIENTS, À L'EXCEPTION DU PARMESAN. GRAISSEZ UN PLAT ALLANT AU FOUR ET VERSEZ-Y LE MÉLANGE. ÉTALEZ LE FROMAGE PARMESAN RÂPÉ PAR-DESSUS LE MÉLANGE

(COUVREZ COMPLÈTEMENT).

LAISSEZ CUIRE LE PLAT, À DÉCOUVERT, PENDANT ENVIRON 25 MINUTES. SERVEZ IMMÉDIATEMENT.



**JOUR
01**

NOIX

INGRÉDIENTS

*** 40 G. NOIX**

NUTRITION

304 KCAL.

**8.6 G DE
PROTÉINES**

**27 G DE
GRAISSES**

**6.8 G DE
GLUCIDES**

LES INSTRUCTIONS

**IMMÉDIATEMENT COMESTIBLE.
BON APPÉTIT !**

JOUR 1



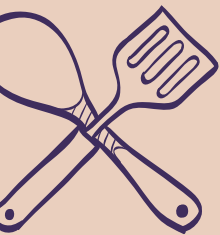
ŒUF AU FROMAGE CÉTOGÈNE ET ÉPINARDS DANS UNE TASSE

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
PROTÉINES
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.



**JOUR
01**

ŒUF DUR

INGRÉDIENTS

1 UNITS ŒUF

NUTRITION

**78 KCAL.
6 G DE
PROTÉINES
5 G DE
GRAISSES
0.6 G DE
GLUCIDES**

LES INSTRUCTIONS

PLACEZ VOS ŒUFS DANS UNE CASSEROLE
REPLIE D'EAU.

PORTEZ À ÉBULLITION À FEU MOYEN-ÉLEVÉ ET
LAISSEZ BOUILLIR PENDANT 5 À 7 MINUTES.

ÉGOUTTEZ, LAISSEZ REFROIDIR LES ŒUFS CUITS
DANS DE L'EAU FROIDE ET ENLEVEZ LES
COQUILLES.



ROULÉ DE JAMBON AU BACON ET À LA LAITUE

INGRÉDIENTS

- * **6 SLICE(S)** TRANCHES DE JAMBON
- 6 LEAF(S)** LAITUE AU BEURRE
- * **60 G.(S)** AVOCAT, EN PURÉE
- 3 SLICE(S)** TRANCHE DE TOMATE
- 1 PINCH(ES)** SEL
- 1 PINCH(ES)** POIVRE NOIR FRAICHEMENT MOULU
- * **3 SLICE(S)** BACON CUIT

NUTRITION

- 448 KCAL.**
- 34 G** DE PROTÉINES
- 22 G** DE GRAISSES
- 6 G** DE GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

EMPILEZ DEUX TRANCHES DE JAMBON SUR UN PLAN DE TRAVAIL.

POSEZ UNE À DEUX FEUILLES DE LAITUE SUR CHAQUE TRANCHE.

ÉTALEZ UNE CUILLERÉE D'AVOCAT SUR LA LAITUE, SUIVIE D'UNE TRANCHE DE TOMATE ET D'UN MORCEAU DE BACON.

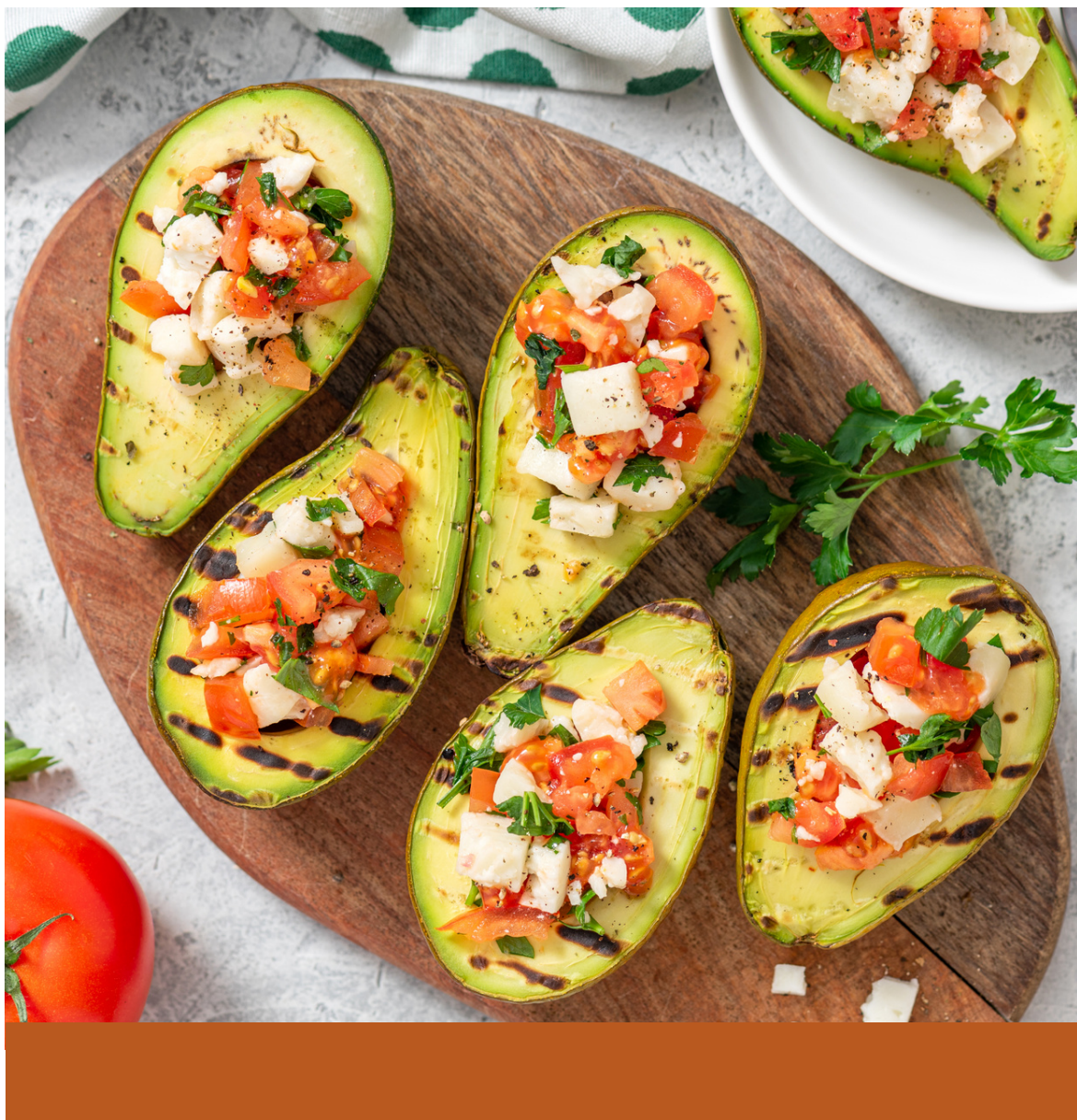
ASSAISONNEZ AVEC DU SEL ET DU POIVRE.

ROULEZ D'UN BOUT À L'AUTRE POUR CRÉER UN ROULÉ DE JAMBON.

RÉPÉTEZ L'OPÉRATION 2 FOIS DE PLUS POUR FAIRE 3 ROULEAUX DE JAMBON.

JOUR 2

AVOCATS FOURRÉS CÉTOGÈNE POUR LE PETIT-DÉJEUNER



INGRÉDIENTS

**1 MEDIUM
SLICE
PANCETTA
2 PINCH SEL
CASHER
* 1 RAW
D'AVOCAT CRU
* 1
TABLESPOON
CRÈME
ÉPAISSE
1/2 TEASPOON
POIVRE
NOIR
* 1/2
TABLESPOON
BEURRE SANS
SEL
* 1 LARGE ŒUF**

NUTRITION

**441 KCAL.
12 G DE
PROTÉINES
40 G DE
GRAISSES
4 G DE
GLUCIDES**





LES INSTRUCTIONS

PLACEZ LA PANCETTA DANS UNE CASSEROLE SÈCHE À FEU MOYEN ET LAISSEZ CUIRE PENDANT 3 MINUTES JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT CROUSTILLANTE.

AJOUTEZ L'ŒUF, LA CRÈME, LE SEL ET LE POIVRE DANS UN BOL ET FOUETTEZ JUSQU'À CONSISTANCE LISSE.

FAITES CHAUFFER LE BEURRE DANS UNE CASSEROLE À FEU DOUX / MOYEN ET VERSEZ LE MÉLANGE D'ŒUFS. FAITES CUIRE LES ŒUFS EN REMUANT CONSTAMMENT.

COUPEZ LA MOITIÉ DE L'AVOCAT ET LE DÉPOSER SUR UNE ASSIETTE AVEC LE MÉLANGE D'ŒUFS BROUILLÉS. SAUPOUDREZ DE PANCETTA CROUSTILLANTE, DE SEL, DE POIVRE ET DE CIBOULETTE FRAÎCHE.



**JOUR
02**

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 COMESTIBLE.
BON APPÉTIT !**



JOUR 2

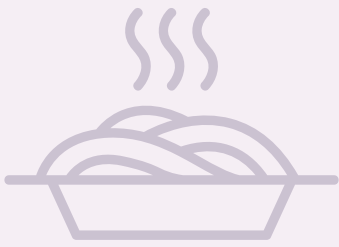
DARNE DE THON AU CITRON VERT ET AU JALAPEÑO CÉTOGÈNE

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
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.

A photograph showing several pieces of goat cheese (chèvre) on a dark wooden surface. One piece is a wedge, and two others are smaller chunks. The cheese is white with visible herbs and spices. To the left of the cheese is a large, fresh basil leaf. In the center, there are a few small, round, light-colored spices and two small red berries. The text "JOUR 2" is overlaid in the top left corner.

JOUR 2

FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

**210 G. FROMAGE
DE
CHÈVRE**

NUTRITION

**340 KCAL.
20.5 G DE
PROTÉINES
24.8 G DE
GRAISSES
9 G DE
GLUCIDES**



LES INSTRUCTIONS

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

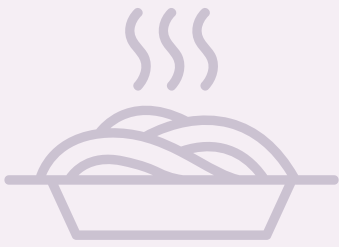
**CÂPRES FRITS CROUSTILLANTS
CÉTOGÈNES**

INGRÉDIENTS

**1 TABLESPOON
HUILE
D'OLIVE
30 G. CÂPRES**

NUTRITION

**126 KCAL.
0 G DE
PROTÉINES
14 G DE
GRAISSES
2 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 CASSEOLE 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 3

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

143 KCAL.

16 G DE
PROTÉINES

17 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 !





FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

70 G.
FROMAGE
DE
CHÈVRE

NUTRITION

114 KCAL.
6.8 G DE
PROTÉINES
8.3 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES

The image shows three round slices of white cheese, possibly Swiss Emmentaler, arranged on a rustic wooden surface. Each slice is garnished with a small sprig of fresh green parsley. In the background, there are several whole red tomatoes, and in the foreground, a tomato is cut in half, showing its seeds. A woven basket is partially visible in the upper right corner.

LES INSTRUCTIONS

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

JOUR 3



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 FÊTA.

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 4

SALADE CALIFORNIENNE À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES AVEC VINAIGRETTE

INGREDIENTS

1 pinch Sel casher
2 teaspoon Vinaigre
de cidre de pomme
* 1 tablespoon Huile
d'olive
1 tablespoon Petites
carottes
* 50 g. D'avocat cru
* 30 g. Épinard cru
* 70 g. Légumes verts
mélangés
* 2 slices ingredients.turkey
ham
* 1 Concombre
1 pinch Poivre noir

NUTRITION

255 kcal.
9 g de
protéines
22 g de
graisses
9 g de
glucides



LES INSTRUCTIONS

HACHEZ ET MÉLANGEZ DANS UN BOL LA LAITUE, LES ÉPINARDS, LA DINDE, L'AVOCAT, LE CONCOMBRE ET LA CAROTTE.

POUR LA VINAIGRETTE, MÉLANGEZ LE RESTE DES INGRÉDIENTS ET REMUEZ BIEN AVANT DE L'AJOUTER À LA SALADE.





ASSIETTE
D'AVOCAT ET DE
HALLOUMI
CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS



1/2 TABLESPOON
PISTACHES
*** 70 G.** HALLOUMI
1 PINCH POIVRE NOIR
*** 2/3 TABLESPOON**
CRÈME ACIDULÉE
*** 1/2 TABLESPOON**
HUILE D'OLIVE
*** 1/2 TABLESPOON**
BEURRE
1 PINCH SEL CASHER
1 UNIT CONCOMBRE
GRAND
*** 1/2** D'AVOCAT CRU
1 PINCH CITRONS CRUS
AVEC LA PEAU



NUTRITION

556 KCAL.
18 G DE
PROTÉINES
50 G DE
GRAISSES
6 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS



FAITES REVENIR LE FROMAGE HACHÉ AU BEURRE À FEU MOYEN. ENSUITE, SERVEZ SUR UN PLAT AVEC L'AVOCAT, LE CONCOMBRE, LA CRÈME ACIDULÉE, LES PISTACHES ET LE CITRON.

VERSEZ UN FILET D'HUILE SUR LES LÉGUMES, PUIS SALEZ ET POIVREZ SELON VOTRE CONVENANCE.

JOUR 4



OMELETTE CALIFORNIENNE

INGREDIENTS

- * 2 piece(s) Œuf
- * 2 piece(s) Tranches de bacon cuites et hachées
- * 1 Oz. Poulet de charcuterie tranché
- * 1/4 piece(s) Avocat
- 1 piece(s) Tomates
- * 1 tablespoon(s) Mayonnaise
- 1 tablespoon(s) Moutarde
-

NUTRITION

417 kcal.
27 g de protéines
35 g de graisses
5 g de glucides

LES INSTRUCTIONS

Battez les œufs et versez-les dans une casserole chauffée. Commencez à les brouiller et assaisonnez.

Quand les œufs sont à moitié cuits, ajoutez le poulet, le bacon, l'avocat en tranches et la tomate.

Ajoutez également la mayonnaise et la moutarde et ajoutez-y de la bruine.

Pliez l'omelette. Laissez cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

JOUR 4

HARICOTS VERTS ASIATIQUES

INGRÉDIENTS

1 TEASPOON

TAMARI

*** 110 G.S HARICOTS**

**VERTS (HARICOTS
D'ESPAGNE), CRUS**

*** 1 CLOVE(S) AIL CRU**

1 PINCH(ES)

FLOCONS

DE PIMENT ROUGE

BROYÉS

2 TABLESPOON(S)

HUILE DE SÉSAME

*** 1 TEASPOON(S)**

GINGEMBRE, MOULU

2 TEASPOON(S)

VINAIGRE DE VIN DE

RIZ

NUTRITION

301 KCAL.

2 G DE

PROTÉINES

30 G DE

GRAISSES

7 G DE

GLUCIDES



The background of the image shows a wooden bowl filled with fresh green peas in their pods. In the lower right corner, there is a smaller wooden bowl containing shelled green peas. The text is overlaid on this background.

LES INSTRUCTIONS

FAITES CHAUFFER L'HUILE DANS UNE POÊLE EN FONTE À FEU MOYEN-ÉLEVÉ. UNE FOIS QU'ELLE EST CHAUDE, AJOUTEZ LE PIMENT ROUGE, LE GINGEMBRE ET L'AIL. FAITES FRIRE 30 SECONDES JUSQU'À CE QUE L'ARÔME SE DÉGAGE.

AJOUTEZ LES HARICOTS VERTS ET TOUT CE QUI A ÉTÉ FRIT, ATTENDEZ 4-5 MINUTES JUSQU'À CE QU'ILS COMMENCENT À RAMOLLIR. VERSEZ LE TAMARI ET LE VINAIGRE. LAISSEZ MIJOTER PENDANT 4-5 MINUTES JUSQU'À CE QUE LA SAUCE SOIT ÉPAISSE ET LES HARICOTS VERTS TENDRES.



Pétoncles au beurre



INGRÉDIENTS

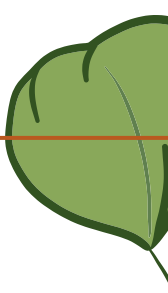


140 G.(S) PÉTONCLES
1 TABLESPOON(S)
AIL FINEMENT ÉMINCÉ
1/4 CUP(S) BOUILLON
DE LÉGUMES
1/2 TABLESPOON(S)
JUS DE CITRON
*** 1 1/2 TABLESPOON(S)**
BEURRE SANS SEL
*** 1/2 TABLESPOON(S)**
HUILE D'OLIVE
1 TABLESPOON(S)
PERSIL, HACHÉ
1 PINCH(ES) SEL
1 PINCH(ES) POIVRE
NOIR FRAICHEMENT
MOULU



NUTRITION

302 KCAL.
20 G DE
PROTÉINES
18 G DE
GRAISSES
8 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

SI LES PÉTONCLES SONT CONGELÉS, DÉCONGELEZ-LES À L'EAU FROIDE. RETIREZ LE MUSCLE LATÉRAL DES PÉTONCLES, SI NÉCESSAIRE. ESSUYEZ SOIGNEUSEMENT AVEC UN ESSUIE-TOUIT.

FAITES CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE OU UN POÊLON À FEU MOYEN-VIF JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT CHAUDE ET GRÉSILLANTE. AJOUTEZ LES PÉTONCLES EN UNE SEULE COUCHE SANS SURCHARGER LA POÊLE (AJOUTEZ PAR LOTS SI NÉCESSAIRE).

ASSAISONNEZ AVEC DU SEL ET DU POIVRE ET FAITES CUIRE PENDANT 2-3 MINUTES D'UN CÔTÉ (JUSQU'À CE QU'UNE CROÛTE DORÉE SE FORME EN DESSOUS), PUIS RETOURNEZ ET FAITES FRIRE À NOUVEAU PENDANT 2 MINUTES JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT CROUSTILLANTS, LÉGÈREMENT DORÉS ET BIEN CUITS (OPAQUES). RETIREZ DE LA POÊLE ET TRANSFÉREZ DANS UNE ASSIETTE.

FAITES FONDRE 1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE DANS LA MÊME CASSEROLE, EN RACLANT LES RESTES DORÉS DES PÉTONCLES. AJOUTEZ L'AIL ET LAISSEZ CUIRE JUSQU'À CE QUE SON ARÔME SE DÉGAGE (1 MINUTE).

VERSEZ LE BOUILLON ET LAISSEZ MIJOTER PENDANT 2 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LE BOUILLON SOIT RÉDUIT D'ENVIRON LA MOITIÉ. AJOUTEZ LA CUILLÈRE À SOUPE RESTANTE DE BEURRE ET DE JUS DE CITRON.

RETIREZ LA CASSEROLE DU FEU ; AJOUTEZ LES PÉTONCLES DANS LA POÊLE POUR RÉCHAUFFER LÉGÈREMENT ET GARNISSEZ DE PERSIL.

SERVEZ CHAUD.

JOUR 4



BOUCHÉES CAPRESE CÉTOGÈNES

INGRÉDIENTS

4 LEAVES BASILIC
FRAIS
1 TEASPOON
VINAIGRE
BALSAMIQUE
*** 1 TEASPOON** HUILE
D'OLIVE
8 SLICE TRANCHE DE
TOMATE
*** 110 G.** MOZZARELLA
LAIT ENTIER

NUTRITION

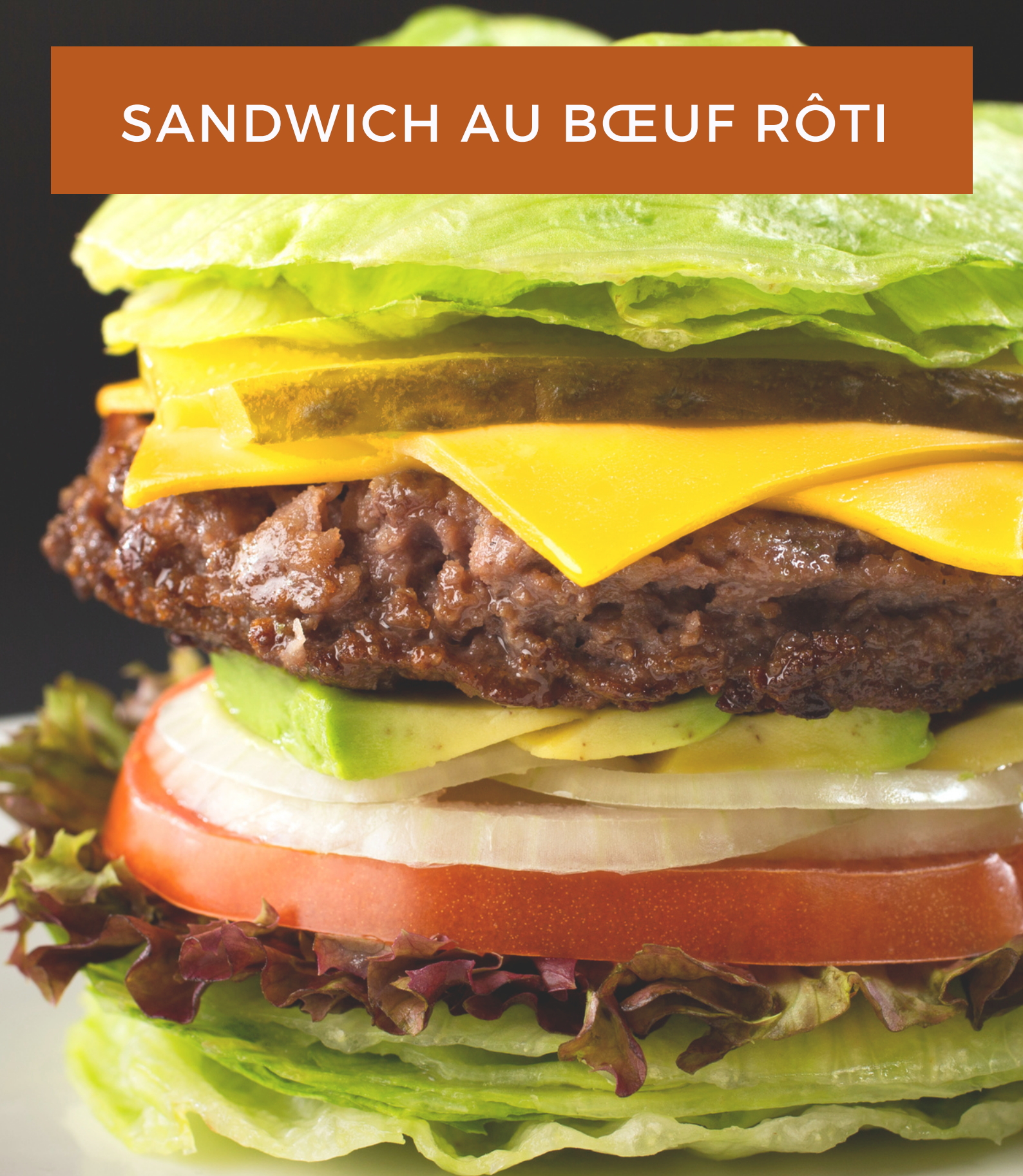
347 KCAL.
26 G DE
PROTÉINES
26 G DE
GRAISSES
6 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

**TRANCHEZ LA TOMATE ET LA
MOZZARELLA EN TRANCHES.**

**DISPOSEZ LES TRANCHES DE
FROMAGE SUR LES TRANCHES DE
TOMATES ET RECOUVREZ DE BASILIC
FRAIS ET D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE
ET DE VINAIGRE BALSAMIQUE.**

SANDWICH AU BŒUF RÔTI





INGRÉDIENTS



110 G.(S) RÔTI DE BŒUF
1 LEAF(S) LAITUE ICEBERG
*** 1 SLICE(S) FROMAGE GOUDA**
1 TEASPOON(S) MOUTARDE
1 SLICE(S) TOMATES CRUES



NUTRITION

262 KCAL.
31 G DE PROTÉINES
14 G DE GRAISSES
2 G DE GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

PRENEZ UNE GRANDE FEUILLE DE LAITUE ICEBERG ET LAISSEZ-LA REPOSER COMME UNE TASSE, PRÊTE À ÊTRE FARCIE.

POSEZ VOTRE RÔTI DE BŒUF, PUIS LE GOUDA ET DE LA MOUTARDE AVEC UNE FINE TRANCHE DE TOMATE.

COMME POUR UN BURRITO, COMMENCEZ PAR REPLIER LES EXTRÉMITÉS, PUIS ENROULEZ VOS VIANDES DE SANDWICH DANS LA LAITUE. EN FONCTION DE LA TAILLE DE VOTRE FEUILLE DE LAITUE, VOUS POUVEZ LA COUPER AU CENTRE À L'AIDE D'UN COUTEAU, CE QUI LA RENDRA ENCORE PLUS FACILE À MANGER ET À MAINTENIR ENSEMBLE.

VOUS DEVRIEZ PEUT-ÊTRE COMMENCER PAR PLACER DU PAPIER ALUMINIUM OU DU PAPIER SULFURISÉ EN DESSOUS POUR POUVOIR L'ENVELOPPER FACILEMENT PAR LA SUITE. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT UTILISER DES CURE-DENTS POUR LES MAINTENIR EN PLACE SI VOUS AVEZ PLUS DE FEUILLES REBELLES ET QUE VOUS DEVEZ VOYAGER. SINON, SAVOUREZ VOTRE DÉJEUNER!



JOUR 5

ÉPINARDS, BACON ET
FROMAGE BLEU, STYLE
CÉTOGÈNE, CUIT AU FOUR



INGRÉDIENTS

1 pinch(es) Épices
de votre choix
1 whole medium
Œuf
1 tablespoon(s)
Huile d'olive
1/4 cup(s) Fromage
bleu
1/2 cup(s)
Champignons
Portobello
1 1/2 slice(s) Bacon
1 1/2 cup(s) Épinard

NUTRITION



348 KCAL.



32 G DE
GRAISSES



19 G DE
PROTÉINES



4 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen et faites revenir les champignons hachés jusqu'à tendreté (environ 3-4 minutes). Ajoutez ensuite les épinards dans la poêle et assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre. Laissez cuire jusqu'à ce que les épinards se fanent. Mettez de côté en égouttant toute l'huile.

Coupez le bacon en petits dés et faites cuire dans la casserole jusqu'à brunissement. Remettez les champignons et les épinards dans la poêle avec le bacon et mélangez soigneusement. Retirez la casserole du feu et incorporez le fromage bleu.

Transférez le mélange dans un ramequin et créez une petite trempette au centre. Cassez un œuf dans le ramequin et cuire au four pendant 10 à 12 minutes.





JOUR 5

NOISETTES

INGREDIENTS

* 30 g.
Noisettes

NUTRICION

210 kcal.
5.4 g de
protéines
18.9 g de
graisses
4.5 g de
glucides



LES INSTRUCTIONS

Immédiatement
comestibles. Bon
appétit !

JOUR 5



AVOCATS FOURRÉS

INGRÉDIENTS

1 ŒUF
1 PINCH POIVRE NOIR
1 PINCH SEL CASHER
1 TEASPOON
CIBOULETTE
* 2 SLICES BACON,
PORC
* 1 AVOCAT

NUTRITION

346 KCAL.
20 G DE
PROTÉINES
28 G DE
GRAISSES
6 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 200 ° C
(400 ° F).

FAITES CUIRE LE BACON DANS
UNE CASSEROLE À FEU MOYEN-
VIF. LAISSEZ REFROIDIR PUIS
COUPER EN DÉS.

TRANCHEZ L'AVOCAT ET RETIREZ
LE NOYAU. ENLEVEZ UN PEU
D'AVOCAT DE LA PARTIE
CENTRALE AFIN QU'UN ŒUF
PUISSE Y ÊTRE PLACÉ.

PLACEZ LES MOITIÉS D'AVOCAT
DANS UN PLAT ALLANT AU FOUR
ET CASSEZ UN ŒUF DANS
CHAQUE MOITIÉ. SALEZ ET
POIVREZ SELON VOTRE
CONVENANCE.

COUVREZ LE PLAT ET LAISSEZ
CUIRE LES ŒUFS PENDANT 30
MINUTES. UNE FOIS CUITS,
AJOUTEZ LA CIBOULETTE ET LE
BACON HACHÉS PAR-DESSUS.

**JOUR
02**

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 CONCASSÉ.





SALADE DE
COUSCOUS AUX
OLIVES ET À LA
FÊTA 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



228 KCAL.



19 G DE
GRAISSES



7 G DE
PROTÉINES



8 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Faites cuire le chou-fleur dans une casserole à feu doux-moyen pendant 4 minutes. Mettez de côté.

Hachez finement la menthe, la coriandre et les olives et ajoutez-les dans un bol avec le chou-fleur refroidi.

Mélangez soigneusement et versez le jus de citron sur la salade. Assaisonnez selon votre convenance.

sAjoutez la féta et les pignons au-dessus de la salade et arrosez d'un filet d'huile d'olive.





JOUR 6

POMMES DE TERRE RISSOLÉES CÉTOGÈNES

INGRÉDIENTS

1/2 Œuf
* 2 tablespoon Huile
d'olive
1 cup Riz chou-fleur
1/2 teaspoon
Sel casher
1/2 teaspoon Poivre
noir

NUTRITION

327 KCAL.
7 G DE
PROTÉINES
31 G DE
GRAISSES
6 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception de l'huile.

Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Divisez le mélange en portions et aplatissez dans la poêle. Faites-les cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté.

Servez les pommes de terre rissolées avec du ketchup cétogène ou une autre sauce à faible teneur en glucides.



JOUR 6

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 vanille
non sucré
* 1 teaspoon Graines
de chia
1 pinch Cacao
* 1 tablespoon Huile
de noix de coco

NUTRITION

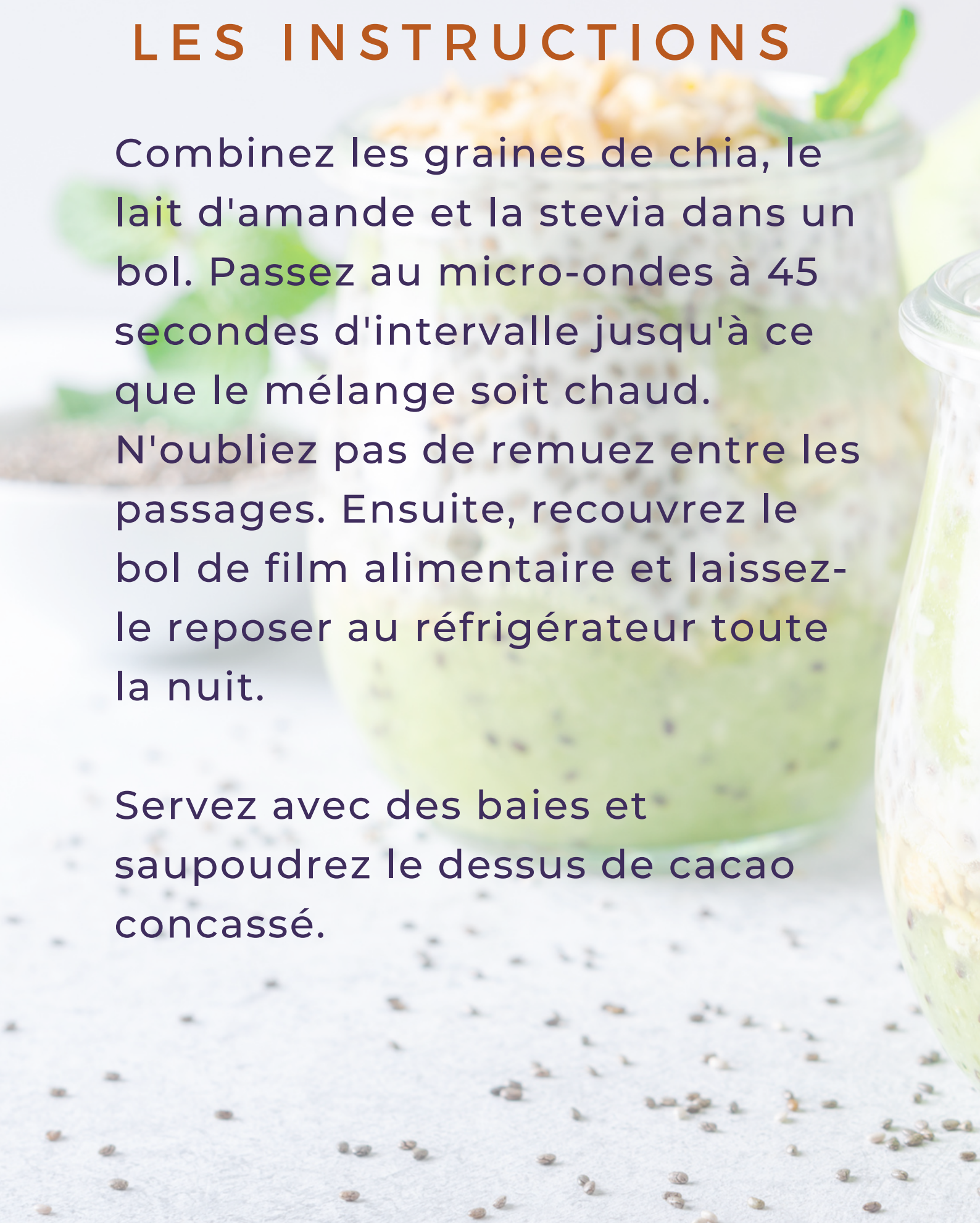
182 kcal.
1 g de
protéines
18 g de
graisses
6 g de
glucides

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 concassé.





OMELETTE AUX HERBES



INGRÉDIENTS

.2 teaspoon Huile
d'olive
1 tablespoon Persil
haché
1 pinch Sel casher
1 Asperges
1 tablespoon
Ciboulette
* 3 Œuf



NUTRITION

✓ 265 KCAL.

✓ 20 G DE
GRAISSES

✓ 21 G DE
PROTÉINES

✓ 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.

Roulez bien les tranches et réfrigérez jusqu'au moment de servir.



**JOUR
06**

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

JOUR 7



GRUAU À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGRÉDIENTS

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
4.4 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.

A background image showing a white bowl filled with almonds, a wooden spoon also containing almonds, and a small white cloth bag, all on a light-colored textured surface.

**JOUR
06**

AMANDES

INGRÉDIENTS

20 G. AMANDES

NUTRITION

**115 KCAL.
4.2 G DE
PROTÉINES
9.8 G DE
GRAISSES
4.4 G DE
GLUCIDES**

AMANDES

**IMMÉDIATEMENT
COMESTIBLE. BON
APPÉTIT !**



JOUR 7

KOFTAS D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

1/2 TEASPOON ORIGAN
SÉCHÉ
1/2 DASH POIVRE NOIR
1/4 TEASPOON CUMIN
EN POUDRE
3/4 TABLESPOON
CORIANDRE
3/4 TEASPOON
GINGEMBRE, MOULU
*** 1/4 TABLESPOON**
HUILE D'OLIVE
110 G. AGNEAU HACHÉ
1 PINCH SEL CASHER
1/4 TEASPOON
FEUILLES DE CORIANDRE,
SÉCHÉES

NUTRITION

352 KCAL.
19 G DE
PROTÉINES
30 G DE
GRAISSES
0 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS



DANS UN BOL, MÉLANGEZ SOIGNEUSEMENT L'AGNEAU HACHÉ AVEC TOUTES LES HERBES, LES ÉPICES ET LES ASSAISONNEMENTS.



DIVISEZ LE MÉLANGE EN BOULES ÉGALES, PUIS ÉCRASEZ-LES EN GALETTES. MAINTENEZ-LES À UNE ÉPAISSEUR D'ENVIRON 1,5 PUCES (4 CM)

COUVREZ LES GALETTES ET PLACEZ-LES AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 15 MINUTES.

CHAUFFEZ L'HUILE DANS UNE CASSEROLE À FEU MOYEN/VIF. AJOUTEZ LES GALETTES ET FAITES CUIRE ENVIRON 8-10 MINUTES. SERVEZ AVEC DE LA CORIANDRE OU DE LA SALADE DE FÉTA ET D'OLIVES.





SUNDAE AU GRANOLA CÉTOGÈNE

INGREDIENTS

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
protéines
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 7

OMELETTE AU CHORIZO CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS



11 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