



KETO DIET JOUR 1

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



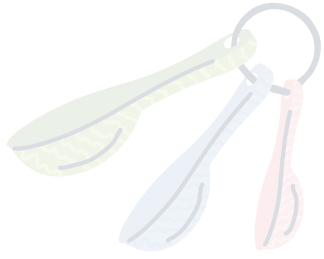
KETO DIET JOUR 1

ŒUFS BROUILLÉS AU PROSCIUTTO CÉTOGÈNE

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 DEPLACER 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.



A close-up photograph of several Brazilian nuts in a wooden bowl. The nuts are light brown with a darker, reddish-brown border. The bowl is made of light-colored wood and sits on a wooden surface. The background is softly blurred.

**JOUR
01**

NOIX DU BRÉSIL

INGRÉDIENTS

**30 G. NOIX DU
BRÉSIL, NON
SALÉES**

NUTRITION

**200 KCAL.
4.2 G DE
PROTÉINES
19.8 G DE
GRAISSES
3.6 G DE
GLUCIDES**

LES INSTRUCTIONS

**IMMÉDIATEMENT COMESTIBLE.
BON APPÉTIT !**

JOUR 1



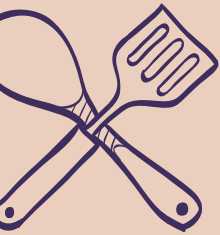
POMMES DE TERRE RISSOLÉES CÉTOGÈNES

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.
6 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.

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.

**JOUR
01**

CAFÉ À LA CRÈME CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

**3 TABLESPOON
CRÈME ÉPAISSE
* 1 SERVING CAFÉ
2 DROPS STÉVIA
LIQUIDE**

NUTRITION

**131 KCAL.
1 G DE
PROTÉINES
14 G DE
GRAISSES
1 G DE
GLUCIDES**

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.



CRÊPES AUX ŒUFS ET AUX AVOCATS

INGRÉDIENTS

1 TEASPOON
MAYONNAISE
1 TEASPOON HUILE
D'OLIVE
*** 2 UNITS** ŒUF
1 HANDFUL GERMES
DE
LUZERNE
*** 1/4 UNIT** D'AVOCAT
CRU
*** 3 SLICES** DINDE
HACHÉE FROIDE

NUTRITION

268 KCAL.
12 G DE
PROTÉINES
22 G DE
GRAISSES
4 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS



CHAUFFEZ L'HUILE DANS UNE CASSEROLE DE TAILLE PETITE À MOYENNE À FEU MOYEN.

UNE FOIS QUE LA CASSEROLE EST CHAUDE, PLACEZ LES ŒUFS DANS LA CASSEROLE ET ÉTALEZ-LES LÉGÈREMENT À L'AIDE D'UNE SPATULE AFIN QU'ILS AIENT LA MÊME ÉPAISSEUR ET RECOUVRENT COMPLÈTEMENT LA CASSEROLE.

FAITES CUIRE JUSQU'À CE QUE LA CONSISTANCE SOIT CROUSTILLANTE, RETOURNEZ ET CONTINUEZ À CUIRE PENDANT UNE MINUTE.

RETIREZ DE LA CASSEROLE, RECOUVREZ DU RESTE DES INGRÉDIENTS AU CENTRE DE LA CRÊPE AUX ŒUFS ET ROULEZ SOIGNEUSEMENT.

JOUR 2

OMELETTE ESPAGNOLE



INGRÉDIENTS

2 ŒUF
*** 1/2 UNIT(S)**
OIGNONS
BLANCS
HACHÉS
6 OUNCE(S)
RADIS
1 PINCH PERSIL
FRAIS,
HACHÉ
*** 2**
TABLESPOON(S
)
HUILE D'OLIVE
EXTRA
VIERGE
1 PINCH(ES)
SEL
1 PINCH(ES)
POIVRE
NOIR
FRAICHEMENT
MOULU

NUTRITION

340 KCAL.
14 G DE
PROTÉINES
26 G DE
GRAISSES
10 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

ÉPLUCHEZ LES RADIS ET COUPEZ-LES EN TRANCHES TRÈS FINES, COUPEZ ÉGALEMENT LES OIGNONS EN TRANCHES FINES ET MÉLANGEZ LE TOUT AVEC DES ŒUFS ET DES ASSAISONNEMENTS.

GRAISSEZ UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE AVEC UNE CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE. VERSEZ LE MÉLANGE D'OEUFS ET DE RADIS ET FAITES CUIRE EN REMUANT ET EN TOURNANT LA RAPIDEMENT LA POÊLE JUSQU'À CE QUE LA PRÉPARATION COMMENCE À PRENDRE SUR LES CÔTÉS (3 MINUTES). ÉTEIGNEZ LE FEU ET COUVREZ VOTRE POÊLE PENDANT 5 MINUTES (VOTRE OMELETTE CONTINUERA À CUIRE SANS BRÛLER).

RETIREZ LA CASSEROLE DU FEU ET AU-DESSUS DE L'ÉVIER : POSEZ UNE GRANDE ASSIETTE SUR LE DESSUS DE LA POÊLE, PLACEZ LA MAIN DESSUS ET RENVERSEZ LA POÊLE POUR DÉPOSER L'OMELETTE SUR L'ASSIETTE.

AJOUTEZ UNE CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE DANS LA CASSEROLE ET FAITES GLISSER LENTEMENT L'OMELETTE DE L'ASSIETTE VERS LA POÊLE. LAISSEZ CUIRE ENCORE 3-4 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LE SECOND CÔTÉ SOIT LÉGÈREMENT BRUNI, MAIS QUE L'OMELETTE SOIT ENCORE TENDRE.

DÉPOSEZ L'OMELETTE DANS UNE ASSIETTE PROPRE. LAISSEZ REPOSER QUELQUES MINUTES AVANT DE SERVIR.

**JOUR
02**

GÂTEAU AU BEURRE D'ARACHIDE

INGRÉDIENTS

1/2 TEASPOON(S)
STÉVIA GRANULAIRE
*** 2 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 FOUËT 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. DÉPOSEZ L'OMELETTE DANS UNE ASSIETTE PROPRE. LAISSEZ REPOSER QUELQUES MINUTES AVANT DE SERVIR.



JOUR 2

SALADE À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES AVEC VINAIGRETTE AU BABEURRE

INGRÉDIENTS

1/2 TABLESPOON

HUILE D'OLIVE

60 G. RÔTI DE BŒUF

**1 PINCH MOUTARDE EN
POUDRE**

**1/2 TEASPOON POIVRE
NOIR**

1 PINCH POUDRE D'AIL

1 PINCH POIVRE NOIR

1 PINCH SEL CASHER

1/2 TABLESPOON

YAOURT À LA GRECQUE

**20 G. CONCOMBRE, EN
TRANCHES**

2 TABLESPOON

BABEURRE

10 G. PETITES CAROTTES

**20 G. LÉGUMES VERTS
MÉLANGÉS**

1.25 TABLESPOON

MAYONNAISE

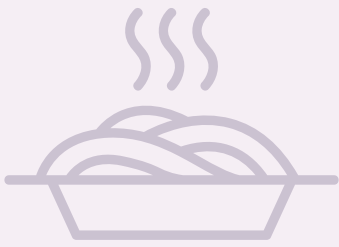
NUTRITION

340 KCAL.

**20 G DE
PROTÉINES**

**27 G DE
GRAISSES**

**5 G DE
GLUCIDES**



LES INSTRUCTIONS

ENROBEZ LES DEUX CÔTÉS DU STEAK AVEC LA MOITIÉ DE L'HUILE D'OLIVE. ENSUITE ASSAISONNEZ LES DEUX CÔTÉS DU STEAK AVEC LE SEL, LE POIVRE ET LA POUDRE D'AIL.

FAITES CHAUFFER L'AUTRE MOITIÉ DE L'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE À FEU VIF. LAISSEZ CUIRE LE STEAK PENDANT 1-2 MINUTES. ENSUITE, BAISSEZ LE

FEU À MOYEN-DOUX. LAISSEZ CUIRE LE STEAK PENDANT 4-5 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ. PUIS METTEZ DE CÔTÉ.

HACHEZ LA LAITUE, LE CONCOMBRE ET LA CAROTTE ET DISPOSEZ LES INGRÉDIENTS DANS UNE ASSIETTE.

COUPEZ LE STEAK EN LANIÈRES ET PLACEZ-LE SUR LA SALADE. POUR LA VINAIGRETTE, FOUETTEZ TOUS LES INGRÉDIENTS SAUF LA MAYONNAISE. FOUETTEZ LA MAYONNAISE DANS LA VINAIGRETTE ENVIRON 1 CUILLÈRE À SOUPE À LA FOIS JUSQU'À CE QU'ELLE ATTEIGNE L'ÉPAISSEUR SOUHAITÉE. VERSEZ LA VINAIGRETTE SUR VOTRE SALADE ET SERVEZ.

JOUR 2



SALADE CALIFORNIENNE À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES AVEC VINAIGRETTE

INGRÉDIENTS

**70 G. LÉGUMES VERTS
MÉLANGÉS**
*** 30 G. ÉPINARD**
*** 2 SLICES DINDE**
*** 30 G. AVOCAT**
*** 10 G. CONCOMBRE**
1 TABLESPOON
PETITES CAROTTES
*** 1 TABLESPOON HUILE**
D'OLIVE
2 TEASPOON VINAIGRE
DE CIDRE DE POMME
1 PINCH SEL
1 PINCH POUDRE D'AIL
1 PINCH BASILIC, SÉCHÉ
1 PINCH POIVRE NOIR

NUTRITION

255 KCAL.
9 G DE
PROTÉINES
22 G DE
GRAISSES
9 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

HACHEZ ET DISPOSEZ LA LAITUE, LES ÉPINARDS, LA DINDE, L'AVOCAT, LE CONCOMBRE ET LA CAROTTE DE LA MANIÈRE DE VOTRE CHOIX. IL EST SUGGÉRÉ DE LAISSER CERTAINS LÉGUMES UN PEU PLUS ÉPAIS POUR UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE PLUS AGRÉABLE.

POUR PRÉPARER LA VINAIGRETTE, FOUETTER LE RESTE DES INGRÉDIENTS. MÉLANGEZ BIEN LA VINAIGRETTE AVANT DE LA VERSER SUR VOTRE SALADE POUR QUE L'HUILE ET LE VINAIGRE S'ÉMULSIONNENT.

PROFITEZ!



ŒUF DUR

INGRÉDIENTS

1 UNITS ŒUF

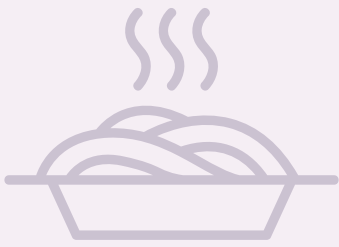
NUTRITION

78 KCAL.

**6 G DE
PROTÉINES**

**5 G DE
GRAISSES**

**0.6 G DE
GLUCIDES**



LES INSTRUCTIONS

PLACEZ VOS ŒUFS DANS
UNE CASSEPOLE REMPLIE
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.

JOUR 3

BLT À L'AVOCAT AVEC UN ŒUF À LA COQUE





INGRÉDIENTS

*

**1/4 PCS. D'AVOCAT
CRU**

1 PCS. ŒUF

**1 DASH SEL
CASHER**

**100 G. CŒURS DE
LAITUE ROMAINE**

*** 2.25 SLICE**

**BACON,
PORC**

**1/4 PCS. TOMATES
CRUES**

NUTRITION

315 KCAL.

**16 G DE
PROTÉINES**

**26 G DE
GRAISSES**

**5 G DE
GLUCIDES**



LES INSTRUCTIONS

FAITES CUIRE L'ŒUF DANS DE L'EAU BOUILLANTE PENDANT ENVIRON 6-8 MINUTES. UNE FOIS QUE L'ŒUF EST CUIT, TRANSFÉREZ-LE DANS DE L'EAU GLACÉE POUR POUVOIR ENLEVER LA COQUILLE.

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 200 °C (400 °F). PLACEZ LE BACON SUR UNE PLAQUE DE CUISSON ET FAITES CUIRE AU FOUR PENDANT 15 MINUTES. ENSUITE, COUPEZ LES TÊTES DE LAITUE EN DEUX. PLACEZ LA LAITUE COUPÉE SUR LA PLAQUE DE CUISSON, CÔTÉ COUPÉ VERS LE BAS, ET LAISSEZ CUIRE ENCORE 7 MINUTES. RETOURNEZ LA LAITUE ET ASSAISONNEZ AVEC DU SEL.

SERVEZ LE BACON ET LA LAITUE AVEC DES TRANCHES D'AVOCAT, DES TRANCHES DE TOMATES ET UN ŒUF À LA COQUE. ASSAISONNEZ AVEC DU SEL ET DU POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE.





A M A N D E S

INGRÉDIENTS

*** 20 G.**
AMANDE
S

NUTRITION

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

A photograph of a burlap sack lying on its side on a dark, textured wooden surface. The sack is open at the top, and a large number of almonds are spilling out from it, scattered across the wood. The almonds are light brown with a smooth, slightly glossy finish. The text is overlaid in the center-left of the image, in a bold, dark blue, sans-serif font.

LES INSTRUCTIONS
IMMÉDIATEMENT
COMESTIBLE. BON
APPÉTIT !

JOUR 3



PÂTÉ DE POULET ET BACON À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

INGRÉDIENTS

2.5 TABLESPOON(S)
FROMAGE
2 TEASPOON(S)
OIGNON
1 DASH POIVRE NOIR
1/8 POUND BLANC DE
POULET
2 TABLESPOON
MARMITE DE BOUILLON
DE LÉGUMES
*** 10 G.** NOIX DE CAJOU
2 TABLESPOON(S)
INGREDIENTS.BABY BELLA
MUSHROOMS
1 DASH SEL CASHER
1 TABLESPOON CRÈME
LIQUIDE
1 PINCH MOUTARDE
1/8 CLOVE AIL
*** 1/2 SLICE** BACON
1/4 TEASPOON THYM
*** 1/2 TEASPOON**
BEURRE

NUTRITION

315 KCAL.
16 G DE
PROTÉINES
26 G DE
GRAISSES
5 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 200 °C (390 °F).

TREMPEZ LES NOIX DE CAJOU DANS UN BOL D'EAU.

FAITES FONDRE 1/4 DE CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE DANS UNE CASSEROLE À FEU MOYEN-ÉLEVÉ ET AJOUTEZ LE POULET POUR LE FAIRE CUIRE À FOND.

COUPEZ LE BACON EN LANIÈRES ET COUPEZ LES OIGNONS EN PETITS DÉS. AJOUTEZ À LA POÊLE AVEC LE POULET ET LAISSEZ CUIRE ENVIRON 4 MINUTES. COUPEZ LES CHAMPIGNONS EN QUATRE ET ÉMINCEZ L'AIL. AJOUTEZ À LA CASSEROLE ET FAITES CUIRE ENCORE 1-2 MINUTES. ASSAISONNEZ SELON VOTRE CONVENANCE ET AJOUTEZ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE THYM.

AJOUTEZ LE BOUILLON DANS LA POÊLE AVEC LA MOUTARDE ET LAISSEZ MIJOTER. AJOUTEZ ENSUITE LA CRÈME ET LAISSEZ MIJOTER PENDANT 7 À 10 MINUTES.

ÉGOUTTEZ LES NOIX DE CAJOU ET AJOUTEZ-LES AU ROBOT CULINAIRE AVEC LE CHEDDAR RÂPÉ, LE BEURRE ET LE THYM RESTANT. ASSAISONNEZ BIEN ET MÉLANGEZ POUR FORMER UNE MIETTE.

AJOUTEZ LE RESTE DE FROMAGE RÂPÉ À LA SAUCE ET MÉLANGEZ BIEN. RÉPARTISSEZ LA FARCE UNIFORMÉMENT DANS LES RAMEQUINS. GARNISSEZ CHAQUE TOURTE AVEC LA CHAPELURE AU FROMAGE ET FAITES CUIRE AU FOUR PENDANT 25 MINUTES.

JOUR 3

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.BLUEBER
RIES
RAW

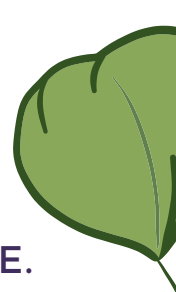


NUTRITION

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.

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

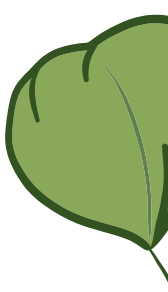


NUTRITION

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 4

PETIT-DÉJEUNER ANGLAIS DANS UN PLAT

INGREDIENTS

3 pinch(es) Poivre
noir
1 pinch(es) Sel
casher
4 Tomates cerises
1 Œuf
1 1/2 Saucisse de
porc
* 1 1/2 slice(s) Bacon

NUTRITION

233 kcal.
16 g de
protéines
17 g de
graisses
4 g de
glucides



LES INSTRUCTIONS

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

PLACEZ LES SAUCISSES DANS UN
PLAT À FOUR ET LAISSEZ CUIRE
15 MINUTES. AJOUTEZ LE BACON
ET LES TOMATES AUTOUR DES
SAUCISSES ET LAISSEZ CUIRE
ENCORE 10 MINUTES.

CASSEZ UN ŒUF DANS LE PLAT,
SALEZ, POIVREZ ET FAITES CUIRE
ENCORE 5 À 10 MINUTES AU
FOUR JUSQU'À CE QUE TOUT
SOIT COMPLÈTEMENT CUIT.





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.



JOUR 4

KOFTAS D'AGNEAU

INGREDIENTS

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
6 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 fêta et d'olives.



YAOURT AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

**1 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 BOL 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.**

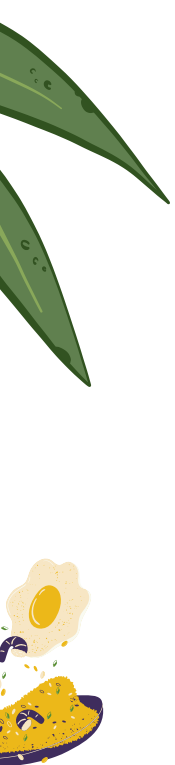
**ÉMINCEZ OU HACHEZ LES
NOIX D'AMANDE ET
METTEZ-LES SUR LE DESSUS
DE VOTRE YAOURT**

**SERVEZ DANS UNE TASSE
ET SAVOUREZ.**

A close-up, top-down view of a chicken salad with pesto. The salad is served on a dark, speckled plate. It features fresh green basil leaves, sliced red tomatoes, white onion rings, and chunks of white cheese, all drizzled with a dark pesto sauce and sprinkled with black pepper. The background is a rustic, dark wooden surface.

Salade de poulet au pesto

INGRÉDIENTS



110 G. POULET CUIT ET COUPÉ EN CUBES
SEVERAL UNITS
FEUILLES DE LAITUE AU BEURRE FRAIS
1.5 TEASPOON
PESTO À L'AIL
1 TABLESPOON
MAYONNAISE
2 UNITS TOMATES
RAISINS
*** 1/4 MEDIUM SIZE**
AVOCAT COUPÉ EN CUBES
*** 1.5 SLICES** **BACON**
CUIT CROUSTILLANT ET ÉMIETTÉ

NUTRITION



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



LES INSTRUCTIONS

DANS UN GRAND BOL, MÉLANGEZ LE POULET, LE BACON, L'AVOCAT, LES TOMATES, LA MAYONNAISE ET LE PESTO. REMUEZ DOUCEMENT POUR BIEN ENROBER.

MANGEZ EN L'ÉTAT OU EMPILEZ SUR DES FEUILLES DE LAITUE FRAÎCHE POUR EN FAIRE UNE ENVELOPPE.



JOUR 5

ŒUF À LA COQUE AVEC DES
ROULÉS AU BACON ET À
L'AVOCAT



INGRÉDIENTS

- * 1 Œuf
- * 1/2 Avocats
- * 2 slice(s)
Bacon

NUTRITION



262 KCAL.



21 G DE
GRAISSES



13 G DE
PROTÉINES



7 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

Coupez la moitié d'un avocat en 2 parts égales et mettez de côté avec 2 tranches de bacon. Enveloppez soigneusement chaque morceau d'avocat avec le bacon. Ensuite, mettez de côté sur une plaque de cuisson.

Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole, puis laissez mijoter.

Transférez les roulés au four et laissez cuire pendant 8 à 10 minutes.

Mettez l'œuf dans de l'eau en ébullition et faites cuire pendant 5 minutes. Égouttez l'œuf et servez avec les roulés.





JOUR 5

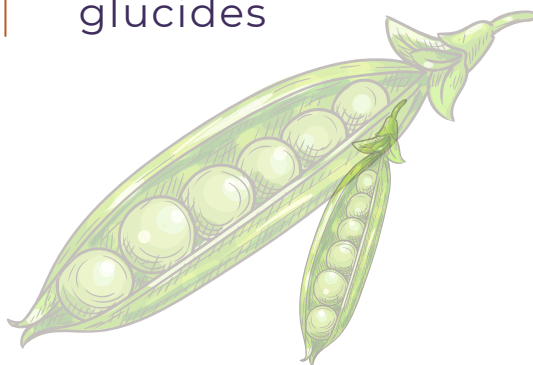
HARICOTS VERTS ASIATIQUES

INGREDIENTS

1 teaspoon
Tamari
* 110 g.s
Haricots
verts (haricots
d'Espagne),
cru
* 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

NUTRICION

301 kcal.
2 g de
protéines
30 g de
graisses
7 g de
glucides



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.

JOUR 5



BOL DE RIZ AU SAUMON ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

1/2 TEASPOON(S)
INGREDIENTS.HOT
SAUCE
2 TABLESPOON(S)
MAYONNAISE
1 TEASPOON(S)
SAUCE
SOJA
1 PINCH(ES) RACINE
DE GINGEMBRE CRUE
1/2 TEASPOON(S)
SEL CASHER
1 CUP(S) RIZ CHOU-
FLEUR
*** 40 G.** SAUMON
2 TEASPOON(S) PÂTE
DE CHILI FRAÎCHE
MOULUE
1/2 TEASPOON(S)
POIVRE NOIR
1 TEASPOON(S)
CORIANDRE

NUTRITION

294 KCAL.
12 G DE
PROTÉINES
24 G DE
GRAISSES
9 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

MÉLANGEZ LE RIZ CHAUD AU CHOU-FLEUR DANS UN BOL AVEC LE SEL ET LE POIVRE.

MÉLANGEZ LE SAUMON LOX, LA SAUCE CHILI, LA SAUCE SOJA ET LE GINGEMBRE, PUIS PLACEZ LE LOX JUTEUX SUR LE RIZ.

BATTEZ ENSEMBLE LA MAYONNAISE ET LA SRIRACHA ET VERSEZ LA MAYONNAISE ÉPICÉE SUR LE TOUT. SERVEZ AVEC DE LA CORIANDRE FRAÎCHEMENT HACHÉE.



**JOUR
05**

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 !**



FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

*** 140 G.**
FROMAGE DE
CHÈVRE

NUTRITION

357 KCAL.
26.5 G DE
PROTÉINES
30 G DE
GRAISSES
0 G DE
GLUCIDES

LES INSTRUCTIONS

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



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.



9 G DE PROTÉINES



13 G DE GRAISSES



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 la poêle 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 et dégustez.





FROMAGE À EFFILOCHER

INGRÉDIENTS

2 pieces
ingredients.String
cheese

LES INSTRUCTIONS

Immédiatement
comestible. Bon
appétit !

NUTRITION

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



GAUFRES CÉTOGÈNES FARCIS AU FROMAGE À LA CRÈME

INGREDIENTS

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.
17 g de protéines
33 g de graisses
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'ABAISSEZ 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

A close-up photograph of a glass bowl filled with walnuts. The walnuts are light brown and have a textured, wrinkled surface. Some walnuts are whole, while others are broken into pieces. The bowl is made of clear glass and sits on a light-colored, textured surface. The background is slightly blurred, showing more walnuts and a piece of white paper.

**JOUR
06**

NOIX

INGRÉDIENTS

NUTRITION

*** 30 G. NOIX**

**203 KCAL.
5.7 G DE
PROTÉINES
18 G DE
GRAISSES
4.5 G DE
GLUCIDES**

INGRÉDIENTS

**IMMÉDIATEMENT
COMESTIBLES. BON
APPÉTIT !**



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.



JOUR 7



DESSERT AU CAFÉ GLACÉ

INGRÉDIENTS

2 TABLESPOON(S)
CAFÉ MOULU
*** 2 TABLESPOON(S)**
CRÈME DE NOIX DE
COCO
1 PINCH(ES) CANNELLE
MOULUE
1 DROP(S) STÉVIA
LIQUIDE
1 CUP(S) CUBES DE
GLAÇONS

NUTRITION

105 KCAL.
1 G DE
PROTÉINES
11 G DE
GRAISSES
3 G DE
GLUCIDES



LES INSTRUCTIONS

PRÉPAREZ DU CAFÉ MOULU
AVEC ½ TASSE D'EAU
BOUILLANTE.

VERSEZ LES 2 CUILLÈRES À
SOUPE DE CRÈME DE NOIX
DE COCO DANS LE FOND
D'UNE GRANDE TASSE.

VERSEZ LE CAFÉ PRÉPARÉ
DANS LA TASSE, AVEC LA
STEVIA.

AJOUTEZ LA PINCÉE DE
CANNELLE ET UNE TASSE DE
GLAÇONS.

MÉLANGEZ LE TOUT ET BUVEZ
DANS UNE GRANDE TASSE.

**JOUR
07**

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**

AMANDES

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

JOUR 7



ASSIETTE DE THON CÉTOGÈNE

INGRÉDIENTS

70 G. THON, EN
CONSERVE, LÉGER, PACK
D'EAU, ÉGOUTTÉ, NON
RINCÉ

1 TABLESPOON(S)
MAYONNAISE

1 TEASPOON(S) ANETH,
FRAIS, MORCEAUX
ENTIERS

1/8 MEDIUM CITRON

1 CUP(S) CHOU FRISÉ,
HACHÉ

1 1/2 TEASPOON(S)
HUILE D'OLIVE EXTRA
VIERGE

30 G. CONCOMBRE

1 LARGE ŒUF

NUTRITION

306 KCAL.

21 G DE
PROTÉINES

23 G DE
GRAISSES

9 G DE
GLUCIDES





LES INSTRUCTIONS

PLACEZ LE THON SUR L'ASSIETTE, AINSI QUE LA MAYONNAISE ET L'ANETH PAR-DESSUS LA MAYONNAISE. AJOUTEZ UN QUARTIER DE CITRON (FACULTATIF).



PENDANT CE TEMPS, FAITES BOUILLIR UNE CASSEROLE D'EAU ET FAITES BOUILLIR DES ŒUFS PENDANT 8 MINUTES. ÉGOUTTEZ L'EAU ET AJOUTER DE LA GLACE ET DE L'EAU GLACÉE JUSQU'À REFROIDISSEMENT.

AJOUTEZ LE JEUNE CHOU FRISÉ DANS L'ASSIETTE AVEC DES TRANCHES DE CONCOMBRE ET RECOUVREZ-LES D'HUILE D'OLIVE ET D'UNE PINCÉE DE SEL.

AJOUTEZ UN ŒUF DUR COUPÉ EN DEUX ET SAUPOUDREZ D'UN PEU DE SEL ET DE POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE. SI VOUS PRENEZ CE REPAS OU PRÉPAREZ UN REPAS, AJOUTEZ L'HUILE D'OLIVE AINSI QUE TOUT LE SEL ET LE POIVRE JUSTE AVANT DE SERVIR.





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.

JOUR 7

PETITS PAINS ET ROULEAUX DE FROMAGE À LA CRÈME CÉTOGÈNE





INGRÉDIENTS

90 G. FROMAGE À LA CRÈME

*** 90 G. SAUMON**

1 TEASPOON CÂPRES

1/2 TEASPOON

**ZESTE DE CITRON
CRU**

1 TEASPOON

**CIBOULETTE, CRUE,
HACHÉE**

1/2 TABLESPOON

OIGNONS ROUGES



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.