

KetoPerso

LISTE DE COURSES - SEMAINE 1

- ☐ D'avocat cru - 2
- ☐ Poivre noir - 3 pinch
- ☐ Sel casher - 7 pinch
- ☐ Épinard cru - 2 cup
- ☐ Flocons de piment rouge broyés - 1 pinch
- ☐ Graines de citrouille - 30 g.
- ☐ Paprika fumé - 1 pinch(es)
- ☐ Saucisse de porc - 40 g.
- ☐ Piments jalapeño - 1
- ☐ Poivrons rouges - 10 g.
- ☐ Couennes de porc - 30 g.(s)
- ☐ Piments jalapeño - 1
- ☐ Poivrons rouges - 10 g.
- ☐ Couennes de porc - 30 g.(s)
- ☐ Mozzarella, en tranches - 2 Ounce(s)
- ☐ Champignons Portobello - 1 Cup(s)
- ☐ Saumon fumé - 110 g.(s)
- ☐ Poivrons rouges, Crus - 30 g.
- ☐ Épices de votre choix
- ☐ Framboises Congelées
- ☐ Amandes
- ☐ Stévia liquide

KetoPerso

- ☐ Huile de noix de coco
- ☐ Crème épaisse -
- ☐ Épinard
- ☐ Échalotes
- ☐ Œuf - 3
- ☐ Bacon, Porc
- ☐ Huile d'olive
- ☐ ingredients.Roasted red peppers paste - 1 tablespoon
- ☐ Beurre - 1 tablespoon(s)
- ☐ Oignons jaunes - 10 g.
- ☐ Courge musquée - 70 g.
- ☐ Ail - 1 clove
- ☐ Bacon - 10 g.
- ☐ Darne de thon - 110 g.
- ☐ Graines de sésame - 1 Tablespoon(s)
- ☐ Poudre d'oignon - 1 Teaspoon(s)
- ☐ Poivron rouge en tranches - 1 Piece(s)
- ☐ Roquette - 2 Cup(s)
- ☐ Fromage Gouda - 2 tablespoon
- ☐ Bifteck de pointe de surlonge fine - 110 g.
- ☐ ingredients.String cheese - 2 pieces
- ☐ Yaourt Grec par Chobani - 4 tablespoon
- ☐ Cannelle moulue - 1 teaspoon
- ☐ Pacanes - 1 tablespoon

KetoPerso

- ☐ ingredients. Blueberries Raw - 2 teaspoon
- ☐ Cheddar - 1 tablespoon(s)
- ☐ Fromage de chèvre - 140 g.
- ☐ Ail cru - 1 pcs.
- ☐ Persil haché - 1 table spoon
- ☐ Cannelle moulue - 1 pinch
- ☐ Oignons rouges - 1 table spoon
- ☐ Piment de Jamaïque moulu - 1 pinch
- ☐ Café - 1 serving
- ☐ Coriandre brute, feuilles de coriandre - 2 tablespoon
- ☐ Avocats Hass – 1
- ☐ Fromage à la crème - 1 tablespoons
- ☐ Mayonnaise - 2 teaspoons
- ☐ Eau bouillante - 1 cup(s)
- ☐ Stévia liquide - 1 drop
- ☐ Noix de coco râpée - 4.5 tablespoon
- ☐ Amandes effilées - 5 tablespoon
- ☐ Cannelle - 1 pinch
- ☐ Lait d'amande - 1 cup
- ☐ Clous de girofle, moulu - 1 pinch
- ☐ Avocat - 1 each
- ☐ Jus de citron vert, frais - 1 teaspoon(s)
- ☐ Sel, sel de mer - 1 pinch(es)
- ☐ Stévia liquide - 4 drop

KetoPerso

- ☐ Cacao - 1 pinch
- ☐ Chou frisé - 1.5 cup
- ☐ Filets d'anchois à l'huile d'olive - 1
- ☐ Sriracha - 1 tablespoon
- ☐ Vinaigre de riz - 1 tablespoon
- ☐ Menthe poivrée/menthe fraîche - 1 tablespoon
- ☐ Hamburger ou bœuf haché, maigre à 80 % - 180 g.
- ☐ Graine de coriandre - 1 pinch
- ☐ Clous de girofle moulu - 1 pinch
- ☐ Épices, noix de muscade moulue - 1 pinch
- ☐ Gingembre moulu - 1 pinch
- ☐ Stévia liquide - 2 drops
- ☐ Concombre, en tranches - 1
- ☐ Huile de cuisson - 1 teaspoon
- ☐ Farine d'amande - 5 tablespoon
- ☐ Sachet de thé vert - 1 unit(s)
- ☐ Eau - 1 cup
- ☐ Graines de chia - 2 tablespoon
- ☐ Lait d'amande ou de coco - 1 cup
- ☐ Extrait de vanille - 1 teaspoon
- ☐ La graine de lin - 30 g.
- ☐ Noix de muscade moulue - 1 pinch
- ☐ Gingembre, moulu - 1 teaspoon
- ☐ Thon en conserve - 30 g.

KetoPerso

- ☐ Coriandre, hachée - 1 tablespoon(s)
- ☐ Mûres Crues - 2 teaspoons
- ☐ Lait d'amande et vanille non sucré - 100 g.s
- ☐ Herbes - 1 tablespoon
- ☐ Vinaigre de cidre de pomme - 2 tablespoon
- ☐ Huile d'olive extra vierge - 2 tablespoon
- ☐ Sauce soja - 1.5 tablespoon
- ☐ Tofu - 200 g.s
- ☐ Yaourt à la Grecque - 1 tablespoon
- ☐ Fromage bleu - 2 tablespoon
- ☐ Céleri - 2 stalks
- ☐ Beurre - 1 tablespoon(s)
- ☐ Bacon - 10 g.
- ☐ Oignons jaunes, bruts, récoltes - 10 g.
- ☐ Épices, paprika - 1 tablespoon(s)
- ☐ Dinde de charcuterie - 1 slice(s)
- ☐ Tomates crues - 1 slice(s)
- ☐ Jambon au prosciutto - 2 slice
- ☐ Beurre d'arachide non salé - 2 Teaspoon(s)
- ☐ Câpres - 40 g.
- ☐ Poivron vert - 1
- ☐ Tomates cerises - 1.5
- ☐ Coriandre moulue - 1 teaspoon
- ☐ Zeste de citron cru - 1 teaspoon

KetoPerso

- ☐ Oignon vert coupé en dés - 1 table spoon
- ☐ Filet de saumon - 150 g.
- ☐ Noix - 1 tablespoon
- ☐ Courge musquée - 70 g.
- ☐ Saucisse de porc, crue - 40 g.
- ☐ Poivrons rouges, crus, récoltes - 1 unit
- ☐ Sel - 1 pinch(es)
- ☐ Laitue romaine - 1 leaf(ves)
- ☐ Bacon cuit, émietté - 1 slice(s)
- ☐ Aneth, frais - 1 teaspoon
- ☐ Stévia granulaire - 1 Teaspoon(s)
- ☐ Levure chimique - 1 teaspoon
- ☐ Cumin en poudre - 1 teaspoon
- ☐ Blanc de poulet - 110 g.
- ☐ Poivron jaune - 1
- ☐ Saumon - 90 g.
- ☐ Ciboulette, crue, hachée - 1 teaspoon Cajun - 1 tea spoon
- ☐ Concombre coupé en dés - 1 piece