

KetoPerso

LISTE DE COURSES - SEMAINE 2

- ☐ Cheddar, râpé - 2 tablespoon(s)
- ☐ Purée de chou-fleur - 1 cup
- ☐ Amandes - 20 g.
- ☐ Huile d'olive - 1 1/4
- ☐ Poivrons rouges, Crus - 110 g.
- ☐ Sel casher - 11 pinch
- ☐ Paprika fumé - 1 teaspoon
- ☐ Poivre noir - 9 pinch
- ☐ Crème fouettée épaisse - 2 tablespoon(s)
- ☐ Œuf - 11
- ☐ Feta - 8 tablespoon
- ☐ Poivrons rouges - 10 g.
- ☐ Cheddar - 5 tablespoon(s)
- ☐ Piment rouge - 2 pinch(es)
- ☐ Herbes - 2 tablespoon
- ☐ Vinaigre de cidre de pomme - 3 tablespoon
- ☐ Huile d'olive extra vierge - 10 tablespoon
- ☐ Lait de coco en conserve - 1 cup
- ☐ Mûres Crues - 2 teaspoons
- ☐ Graines de chia - 1 teaspoon
- ☐ Huile de noix de coco - 2 tablespoon
- ☐ Oignons blancs hachés - 1 tablespoons

KetoPerso

- ☐ Lait de coco en conserve - 1 cup
- ☐ Sel de table - 1 pinch
- ☐ Café instantané - 1 teaspoon(s)
- ☐ Lait de coco non sucré - 1 cup(s)
- ☐ Tranche de bacon (rendement après cuisson) - 1 medium
- ☐ Ciboulette crue, hachée - 1 tablespoon(s)
- ☐ Poivron végétal, poivron jaune de serre - 1
- ☐ Épaule de porc - 110 g.
- ☐ Feuilles de coriandre aux épices, coriandre séchée, persil chinois - 1 teaspoon
- ☐ Poivre de Cayenne - 1 teaspoon
- ☐ Zeste de citron cru - 1 tablespoon
- ☐ Crème acidulée - 1 cup(s)
- ☐ Stévia liquide - 1 teaspoon(s)
- ☐ Basilic Frais - 2 leaf
- ☐ Épinard - 10 g.
- ☐ Mini-poivrons doux - 40 g.
- ☐ Bacon - 1 slice(s)
- ☐ D'avocat cru - 3
- ☐ Chou frisé - 4.5 cup
- ☐ Filets d'anchois à l'huile d'olive - 3
- ☐ Cubes de glaçons - 1 cup
- ☐ Racine de gingembre crue - 1 teaspoon
- ☐ Lait d'amande et vanille non sucré - 100 g.s
- ☐ Cacao - 1 pinch

KetoPerso

- ☐ Épinards frais - 2 handful
- ☐ Chorizo - 30 g.
- ☐ Bacon, Porc - 1 slice
- ☐ Poudre de cacao sans sucre - 1 tablespoon(s)
- ☐ Extrait de vanille - 1 teaspoon(s)
- ☐ Cannelle - 1 teaspoon(s)
- ☐ Moutarde - 1 teaspoon
- ☐ Persil - 1 pinch(es)
- ☐ Jus de citron - 1 teaspoon
- ☐ Gingembre, moulu - 1 pinch
- ☐ Noix de muscade moulue - 1 pinch
- ☐ Cannelle moulue - 1 teaspoon
- ☐ Chou frisé, haché - 90 g.s
- ☐ Tomates crues - 2 Unit(s)
- ☐ Flocons de piment rouge broyés - 1 Pinch(es)
- ☐ Prosciutto Di Parma - 3 slices
- ☐ Mozzarella râpée - 1 tablespoon
- ☐ Oignons rouges - 1 teaspoon
- ☐ Avocat - 0
- ☐ Citron vert - 0
- ☐ Tranches de pepperoni - 10 slices
- ☐ Ciboulette - 4 tablespoon(s)
- ☐ Saucisse de petit-déjeuner - 30 g.
- ☐ Cheddar - 60 g.

KetoPerso

- ☐ Fromage à la crème - 2 tablespoon(s)
- ☐ Chili moulu - 1 pinch
- ☐ Jus de citron vert - 1 tablespoon
- ☐ Tomate - 2
- ☐ Citron - 2
- ☐ Jus de citron vert cru - 1 tablespoon
- ☐ Crevettes rouges sauvages - 110 g.
- ☐ Noix de coco non sucrée desséchée - 3 teaspoon
- ☐ Cannelle - 1 teaspoon(s)
- ☐ Moutarde - 1 teaspoon
- ☐ Poudre d'oignon - 1 pinch(es)
- ☐ Yaourt à la Grecque - 1 teaspoon
- ☐ Olives noires - 20 g.
- ☐ Épinard cru - 10 g.
- ☐ Xylitol - 1 teaspoon
- ☐ La graine de lin - 30 g.
- ☐ Lait d'amande - 1 cup
- ☐ Sel - 1 Pinch(es)
- ☐ Poudre d'ail - 1 teaspoon
- ☐ Beurre - 1 tablespoon
- ☐ Basilic frais ou séché - 2 pinch
- ☐ Blanc De poulet cuit - 60 g.
- ☐ Laitue au beurre - 2 leaves
- ☐ Coriandre - 3 teaspoon

KetoPerso

- ☐ Marinara italienne - 2 tbls
- ☐ Jambon de Parme - 10 g.
- ☐ Blanc de poulet - 10 g.
- ☐ Bœuf séché - 60 g.(s)
- ☐ Poitrine de dinde - 110 g.(s) Champignons - 90 g.s
- ☐ Avocat - 1
- ☐ Riz chou-fleur - 30 g.s ingrédients.Olives - 60 g.s Épinard - 60 g.s
- ☐ Ail cru - 1 clove
- ☐ Eau - 1 tablespoon
- ☐ Saucisse de porc - 60 g.
- ☐ Beurre d'amande - 1 tablespoon
- ☐ Lait de coco - 3 tablespoon
- ☐ Stévia liquide - 1 drop
- ☐ Bouillon de légumes, bouillon ou consommé - 3 cup(s)
- ☐ Beurre sans sel - 1 tablespoon(s)
- ☐ Cœurs ou globe d'artichaut, cru, coupés en morceaux - 3 cup(s)
- ☐ Sel, sel de mer - 1 pinch(es)
- ☐ Câpres - 10 g.
- ☐ Piments jalapeño - 1 pcs.
- ☐ Lait d'amande non sucré - 4 tablespoon
- ☐ Framboises Congelées - 2 tablespoon
- ☐ Graines de chia noir - 1 teaspoon
- ☐ Épinards, coupés en morceaux - 1 cup(s)
- ☐ Parmesan, Sec (râpé) - 1 tablespoon(s)

KetoPerso



Ail - 1 clove



Romarin - 1 sprig



Darne de thon - 110 g.