

KetoPerso

LISTE DE COURSES - SEMAINE 3

- ☐ Œuf - 9
- ☐ Parmesan - 4 tablespoon
- ☐ Ricotta - 2 tablespoon
- ☐ Noix - 40 g.
- ☐ Cheddar - 1 tablespoon(s)
- ☐ Tranches de jambon - 6 slice(s)
- ☐ Avocat, en purée - 60 g.(s)
- ☐ Sel - 2 pinch(es)
- ☐ Bacon Cuit - 3 slice(s)
- ☐ D'avocat cru - 1 raw
- ☐ Amandes - 20 g.
- ☐ Darne de thon - 110 g.
- ☐ Jus de citron vert cru - 1 lime yields
- ☐ Fromage de chèvre - 210 g.
- ☐ Laitue romaine - 1 leaf(ves)
- ☐ Mayonnaise - 1 teaspoon(s)
- ☐ Tomates crues - 2 slice(s)
- ☐ Feta - 3 tablespoon
- ☐ Vinaigre de cidre de pomme - 2 teaspoon
- ☐ Épinard cru - 30 g.
- ☐ ingredients.turkey ham - 2 slices
- ☐ Pistaches - 1 tablespoon

KetoPerso

- ☐ Crème acidulée - 2 tablespoon
- ☐ Concombre grand - 1 unit
- ☐ Tranches de bacon cuites et hachées - 2 piece(s)
- ☐ Épinard - 30 g.
- ☐ Sel casher - 2 teaspoon
- ☐ Poivre noir - 3 teaspoon
- ☐ Crème épaisse - 1 tablespoon(s)
- ☐ Épinard - 2 cup(s)
- ☐ Laitue au beurre - 6 leaf(s)
- ☐ Tranche de tomate - 3 slice(s)
- ☐ Poivre noir fraîchement moulu - 2 pinch(es)
- ☐ Pancetta - 1 medium slice
- ☐ Beurre sans sel - 1 tablespoon
- ☐ Huile d'olive - 10 tablespoon
- ☐ Piments jalapeño - 1 pcs.
- ☐ Coriandre - 1 cup
- ☐ Câpres - 30 g.
- ☐ Dinde de charcuterie - 1 slice(s)
- ☐ Bacon cuit, émietté - 1 slice(s)
- ☐ Basilic Frais - 2 leaf
- ☐ Poivrons rouges - 10 g.
- ☐ Petites carottes - 1 tablespoon
- ☐ Légumes verts mélangés - 70 g.
- ☐ Concombre - 1

KetoPerso

- ☐ Halloumi - 70 g.
- ☐ Beurre - 1 tablespoon
- ☐ Citrons crus avec la peau - 1 pinch
- ☐ Poulet de charcuterie tranché - 1 Oz.
- ☐ Avocat - 1 piece(s)
- ☐ Moutarde - 1 tablespoon(s)
- ☐ Haricots verts (haricots d'Espagne), crus - 110 g.s
- ☐ Flocons de piment rouge broyés - 1 pinch(es)
- ☐ Gingembre, moulu - 1 teaspoon(s)
- ☐ Pétoncles - 140 g.(s)
- ☐ Bouillon de légumes - 1 cup(s)
- ☐ Beurre sans sel - 1 tablespoon(s)
- ☐ Vinaigre balsamique - 1 teaspoon
- ☐ Rôti de bœuf - 110 g.(s)
- ☐ Fromage Gouda - 1 slice(s)
- ☐ Fromage bleu - 1 cup(s)
- ☐ Bacon - 1 slice(s)
- ☐ Ciboulette - 1 teaspoon
- ☐ Mûres Crues - 4 teaspoons
- ☐ Lait d'amande et vanille non sucré - 100 g.s Cacao - 2 pinch
- ☐ Jus de citron brut - 1 tablespoon
- ☐ Riz chou-fleur - 4 cup
- ☐ Pignons de pin - 1 tablespoon
- ☐ Asperges - 1

KetoPerso

- ☐ Basilic frais ou séché - 1 pinch
- ☐ Beurre - 1 tablespoon
- ☐ Oignons rouges - 1 teaspoon
- ☐ Citron vert - 0
- ☐ Stévia liquide - 1 drop
- ☐ Lait d'amande ou de coco - 1 cup
- ☐ Tomates - 1 piece(s)
- ☐ Tamari - 1 teaspoon
- ☐ Ail cru - 1 clove(s)
- ☐ Huile de sésame - 2 tablespoon(s)
- ☐ Vinaigre de vin de riz - 2 teaspoon(s)
- ☐ Ail finement émincé - 1 tablespoon(s)
- ☐ Jus de citron - 1 tablespoon(s)
- ☐ Persil, haché - 1 tablespoon(s)
- ☐ Mozzarella lait entier - 110 g.
- ☐ Laitue iceberg - 1 leaf(s)
- ☐ Épices de votre choix - 1 pinch(es)
- ☐ Champignons Portobello - 1 cup(s)
- ☐ Noisettes - 30 g.
- ☐ Bacon, Porc - 2 slices
- ☐ Stévia liquide - 8 drop
- ☐ Graines de chia - 2 teaspoon
- ☐ Huile de noix de coco - 2 tablespoon
- ☐ Olives Kalamata - 2 tablespoon

KetoPerso

- ☐ Menthe poivrée/menthe fraîche - 1 tablespoon
- ☐ .Persil haché - 1 tablespoon
- ☐ Mozzarella râpée - 1 tablespoon
- ☐ Prosciutto Di Parma - 3 slices
- ☐ Blanc De poulet cuit - 60 g.
- ☐ Poudre d'ail - 1 pinch
- ☐ Eau - 1 cup
- ☐ Noix de coco râpée - 4.5 tablespoon
- ☐ .Amandes effilées - 5 tablespoon
- ☐ Extrait de vanille - 1 teaspoon
- ☐ Cumin en poudre - 1 teaspoon
- ☐ Feuilles de coriandre, séchées - 1 teaspoon
- ☐ Yaourt Grec par Chobani - 4 tablespoon
- ☐ Stévia liquide - 1 teaspoon
- ☐ ingrédients.Blueberries Raw - 2 teaspoon
- ☐ Oignons blancs hachés - 1 tablespoons
- ☐ Crème fouettée épaisse - 1 tablespoons
- ☐ Origan séché - 1 teaspoon
- ☐ Agneau haché - 110 g.
- ☐ Framboises Congelées - 2 teaspoon
- ☐ Cannelle moulue - 1 teaspoon
- ☐ Pacanes - 1 tablespoon
- ☐ Épinards frais - 2 handful
- ☐ Chorizo - 30 g.

KetoPerso



Sel de table - 1 pinch