

KetoPerso

LISTE DE COURSES - SEMAINE 4

- ☐ Sel casher - 4 pinch
- ☐ Œuf - 4 large
- ☐ Aneth, frais - 1 teaspoon
- ☐ Noix du Brésil, non salées - 30 g.
- ☐ Riz chou-fleur - 1 cup
- ☐ Café - 1 serving
- ☐ Mayonnaise - 1 teaspoon
- ☐ D'avocat cru - 1 unit
- ☐ Oignons blancs hachés - 1 Unit(s)
- ☐ Persil frais, haché - 1 pinch
- ☐ Sel - 1 Pinch(es)
- ☐ Stévia granulaire - 1 Teaspoon(s)
- ☐ Farine d'amande - 5 tablespoon
- ☐ Eau - 1 tablespoon
- ☐ Rôti de bœuf - 60 g.
- ☐ Poudre d'ail - 2 pinch
- ☐ Concombre, en tranches - 20 g.
- ☐ Petites carottes - 10 g.
- ☐ Épinard - 30 g.
- ☐ Avocat - 30 g.
- ☐ Huile d'olive - 1 tablespoon
- ☐ Sel - 1 pinch

KetoPerso

- ☐ Cœurs de laitue romaine - 100 g.
- ☐ Tomates crues - 1 pcs.
- ☐ Fromage - 2.5 tablespoon(s)
- ☐ Crème épaisse - 6 tablespoon
- ☐ Beurre - 1 teaspoon
- ☐ Jambon au prosciutto - 2 slice
- ☐ Huile d'olive - 4 tablespoon
- ☐ Poivre noir - 2 teaspoon
- ☐ Stévia liquide - 2 drops
- ☐ Germes de Luzerne - 1 handful
- ☐ Dinde hachée froide - 3 slices
- ☐ Radis - 6 Ounce(s)
- ☐ Huile d'olive extra vierge - 2 Tablespoon(s)
- ☐ Poivre noir fraîchement moulu - 1 Pinch(es)
- ☐ Beurre d'arachide non salé - 2 Teaspoon(s)
- ☐ Levure chimique - 1 teaspoon
- ☐ Beurre - 2 teaspoon
- ☐ Moutarde en poudre - 1 pinch
- ☐ Yaourt à la Grecque - 1 tablespoon
- ☐ Babeurre - 2 tablespoon
- ☐ Légumes verts mélangés - 20 g.
- ☐ Dinde - 2 slices
- ☐ Concombre - 10 g.
- ☐ Vinaigre de cidre de pomme - 2 teaspoon

KetoPerso

- ☐ Basilic, séché - 1 pinch
- ☐ Bacon, Porc - 2.25 slice
- ☐ Amandes - 20 g.
- ☐ Oignon - 2 teaspoon(s)
- ☐ Blanc de poulet - 1 pound
- ☐ Noix de cajou - 10 g.
- ☐ Crème liquide - 1 tablespoon
- ☐ Ail - 1 clove
- ☐ Thym - 1 teaspoon
- ☐ Yaourt Grec par Chobani - 4 tablespoon
- ☐ Stévia liquide - 1 teaspoon
- ☐ Huile de noix de coco - 1 teaspoon
- ☐ Tranches de jambon - 6 slice(s)
- ☐ Avocat, en purée - 60 g.(s)
- ☐ Bacon Cuit - 3 slice(s)
- ☐ Saucisse de porc - 1
- ☐ Mûres Crues - 2 teaspoons
- ☐ Lait d'amande et vanille non sucré - 100 g.s
- ☐ Cacao - 1 pinch
- ☐ Cumin en poudre - 1 teaspoon
- ☐ Gingembre, moulu - 3 teaspoon
- ☐ Feuilles de coriandre, séchées - 1 teaspoon
- ☐ Crème fouettée épaisse - 1 tablespoon(s)
- ☐ Feuilles de laitue au beurre frais - 0 units

KetoPerso

- ☐ Tomates raisins - 2 units
- ☐ Bacon cuit croustillant et émietté - 1.5 slices
- ☐ Tamari - 1 teaspoon
- ☐ Ail cru - 1 clove(s)
- ☐ Huile de sésame - 2 tablespoon(s)
- ☐ Ingredients.Hot Sauce - 1 teaspoon(s)
- ☐ Racine de gingembre crue - 1 pinch(es)
- ☐ Marmite de bouillon de légumes - 2 tablespoon
- ☐ Ingredients.Baby Bella Mushrooms - 2 tablespoon(s)
- ☐ Moutarde - 1 pinch
- ☐ Bacon - 1 slice
- ☐ Framboises Congelées - 2 teaspoon
- ☐ Cannelle moulue - 1 teaspoon
- ☐ Pacanes - 1 tablespoon
- ☐ Ingredients.Blueberries Raw - 2 teaspoon
- ☐ Laitue au beurre - 6 leaf(s)
- ☐ Tranche de tomate - 3 slice(s)
- ☐ Tomates cerises - 4
- ☐ Bacon - 3 slice(s)
- ☐ Stévia liquide - 4 drop
- ☐ Graines de chia - 1 teaspoon
- ☐ Origan séché - 1 teaspoon
- ☐ Coriandre - 3 tablespoon
- ☐ Agneau haché - 110 g.

KetoPerso

- ☐ Crème acidulée - 1 cup(s)
- ☐ Poulet cuit et coupé en cubes - 110 g.
- ☐ Pesto à l'ail - 1.5 teaspoon
- ☐ Avocat coupé en cubes - 1 medium size
- ☐ Avocats - 1
- ☐ Haricots verts (haricots d'Espagne), crus - 110 g.s
- ☐ Vinaigre de vin de riz - 2 teaspoon(s)
- ☐ Flocons de piment rouge broyés - 1 pinch(es)
- ☐ Sauce soja - 1 teaspoon(s)
- ☐ Saumon - 40 g.
- ☐ Pâte de chili fraîche moulue - 2 teaspoon(s)
- ☐ Courge musquée - 70 g.
- ☐ Poivrons rouges, crus, récoltes - 1 unit
- ☐ Piments jalapeño - 1 unit
- ☐ Ingredients.String cheese - 2 pieces
- ☐ Fromage à la crème - 1 tablespoons
- ☐ Thon en conserve - 30 g.
- ☐ Jus de citron vert, frais - 1 teaspoon(s)
- ☐ Sel, sel de mer - 1 pinch(es)
- ☐ Crème de noix de coco - 2 tablespoon(s)
- ☐ Cubes de glaçons - 1 cup(s)
- ☐ Chou frisé, haché - 1 cup(s)
- ☐ Aneth, Frais, morceaux entiers - 1 teaspoon(s)
- ☐ Tomate - 1

KetoPerso

- ☐ Persil - 1 pinch
- ☐ Câpres - 1 teaspoon
- ☐ Fromage de chèvre - 140 g.
- ☐ Saucisse de porc, crue - 40 g.
- ☐ Oignons jaunes, bruts, récoltes - 10 g.
- ☐ Épices, paprika - 1 tablespoon(s)
- ☐ Huile de cuisson - 1 teaspoon
- ☐ Noix - 30 g.
- ☐ Échalotes - 1 small
- ☐ Coriandre, hachée - 1 tablespoon(s)
- ☐ Café moulu - 2 tablespoon(s)
- ☐ Cannelle moulue - 1 pinch(es)
- ☐ Thon, en conserve, léger, pack d'eau, égoutté, non rincé - 70 g.
- ☐ Citron - 1 medium
- ☐ Feta - 30 g.s
- ☐ Ingrédients.Olives - 60 g.s
- ☐ Épinard - 60 g.s
- ☐ Zeste de citron cru - 1 teaspoon
- ☐ Oignons rouges - 1 tablespoon