Nom de la boutique

SUGGESTION DE MENU SEMAINE 38 À TÉLÉCHARGER

Nom de la boutique

Objectif Perte de poids à moins de 30 g de glucides nets/jour

SUGGESTION DE MENU KETO

Semaine 38

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	SNACK	DINER
L G : 19.1 g	• **LE POWER SHAKE (RECETTE KETO VITALITÉ)** G : 2.6 g	• **LE CHOU QUI S'EST PRIS POUR UN WRAP(RECETTE KETO VITALITÉ)** G : 5,2 g • Omelette au fromage (2 oeufs, 30 g d'emmental râpé, muscade) G : 0.3 g	• **1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY** G : 0 g	• 1 pavé de saumon grillé + 150 g de courgettes revenus dans 2 càs d'huile de coco, 5 tomates cerise + 20 g de parmesan + ail en poudre + persil) G : 4.9 g • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises G : 6.1 g
M G : 13,4	• Café ou thé (édulcorant en option) • 2 oeufs au plat + curry + 2 tranches de bacon (ou bacon végétal) • 2 tranches de **pain LABELVIE** G : 3 g	• Salade César au poulet avec croûtons Poulet : 100g, laitue : 50 g, Copeaux de parmesan : 30 g (ou 100g de tofu fumé) + 2 càs d'huile d'olive + 1 càc de vinaigre de cidre • **LES CROÛTONS KETO QUI FONT "AIL" AUX GLUCIDES ! +** **KETO-CÉSAR : LA SAUCE IMPÉRIALE** G : 2,9 g	• 30 g de **noix de macadamia** G : 1,6 g	• Poulet : 100g (ou 100g de tofu fumé), cuit dans 10g de ghee et 20g de crème de coco Brocoli: 150g, cuit à la vapeur + ail en poudre G : 2.4 g • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) edulcorant en option G : 3.5 g
M G : 20.7 g	• **LE POWER SHAKE (RECETTE KETO VITALITÉ)** • 2 oeufs brouillés + curcuma + 2 tranches de bacon (ou bacon végétal) G : 2.9 g	• **DUO DE CRUDITES POUR UN SHOT VITAMINE(RECETTE KETO VITALITÉ)** G : 8,4 g • 100 g de poulet à ajouter dans la salade G : 0.7 g	• **1 paquet de cheesy snack gouda NATRULY** G : 0 g	• 1 steak haché sauce roquefort (30 g) + 2 càs de crème fraîche entière • 75 g de **linguine Palmini** revenus dans la sauce G : 2.6 g • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) + 20 g de noix et 20 g de fraises G : 6.1 g
J G : 17,7	• Café ou thé (édulcorant en option) • 2 oeufs brouillés + 1 càs de crème fraîche entière + 30 g d'emmental râpé + 2 tranches de pain LABELVIE G : 3,6 g	• Salade de Thon Thon nature en conserve + 50 g Haricots verts vapeur + 1 Œuf dur + 7 Olives noires + 50 g Laitue + 2 càs d'huile d'olive + 1 càc de vinaigre de cidre G : 2.35 g	• 30 g de **noix de macadamia** G : 1,6 g	• Salade composée : 50 g laitue + toast de chèvre chaud (30g) sur 2 tranches de **pain Labelvie** (option 1 filet de **Sirop Sukrin gold**)+ 30 g de noix G : 5.5 g • 1 yaourt à la grecque (pot de 125 g) +20 g de fraises G : 4,7 g