SUGGESTION DE MENU SEMAINE 38 À TÉLÉCHARGER

Conçu avec soin par **nos coachs en nutrition en alimentation keto et diététicienne,** découvrez **la suggestion de menus Keto Perte de poids semaine 38** créée par des professionnels expérimentés dans ce mode alimentaire pour concilier plaisir gustatif et respect des objectifs nutritionnels dans le cadre de l'alimentation cétogène. Une attention particulière est portée à l'**apport en micronutriments**, englobant **vitamines, minéraux et oligo-éléments**, pour garantir une nutrition optimale et équilibrée.

Découvrez une variété de repas basée sur les principes du régime cétogène qui encourage à la consommation de graisses saines et limite l'apport en glucides avec un plafond à 30 g par jour. (la teneur en glucides de chaque jour avoisine volontairement les 20g afin de laisser de la marge).

- **DES REPAS ADAPTÉS À VOS BESOINS** : respectez vos habitudes alimentaires et vos croyances religieuses sans compromettre vos objectifs de perte de poids. Chaque plat peut être adapté pour répondre à vos préférences personnelles, garantissant que vous pourrez savourer chaque bouchée sans aucune préoccupation.
- **UN CONTRÔLE COMPLET SUR LES GLUCIDES** : Avec chaque plat, vous recevrez des informations précises sur sa teneur en glucides. Cela facilite non seulement le suivi de votre apport en glucides, mais permet également de remplacer facilement un plat si jamais il ne correspond pas à vos attentes ou à votre goût
- **UN ACCÈS FACILE AUX RECETTES DES MENUS** : Certaines recettes du menu sont clairement identifiées par un symbole pour que vous puissiez en un clin d'œil les retrouver grâce à la section de recherche par filtres.
- **VOTRE GUIDE D'ACHAT PERSONNEL** : Plus besoin de se casser la tête pour savoir quoi acheter - chaque menu est accompagné de sa propre liste de course détaillée, disponible juste après la présentation du menu.

- **CHAQUE LUNDI, UN NOUVEAU MENU À DÉCOUVRIR** : tous les lundis, découvrez un tout nouveau menu spécialement conçu pour votre parcours de perte de poids. Découvrez de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes !

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