

UNE SEMAINE DE REPAS CÉTOGÈNES

LUNDI



Petit-déjeuner

Omelette 3 œufs aux oignons et champignons cuits dans beurre et crème liquide
½ avocat

Déjeuner

Saumon grillé
Soupe de légumes courgettes/vache kiri/oignons
Crème fraîche

Dîner

Poulet rôti au paprika et huile de coco
Brocolis vapeur + ghee

Collation

Amandes ou noix du Brésil (30 g)
2 carrés de chocolat noir 90 %



MARDI

Petit-déjeuner

Œufs brouillés au beurre, bacon et parmesan
Avocat et tomates cerises

Déjeuner

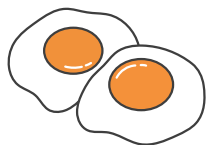
Crevettes sautées au curry et lait de coco
Courgettes sautées à la poêle

Dîner

Entrecôte
Haricots verts sautés à l'huile d'olive et à l'ail

Collation

Olives + féta



MERCREDI

Petit-déjeuner

Chia pudding sans lactose : graines de chia + lait de coco + grains de vanille
(préparé la veille)

Une poignée de framboises

Daddy stévia roux

Déjeuner

Salade de thon (thon + œuf dur + avocat + salade + huile d'olive+oignons
rouges+ féta+olives noires)

Dîner

Filet de cabillaud au citron + mayonnaise à l'huile d'avocat

Asperges à la poêle

Beurre

Collation

Quelques noix de macadamia

JEUDI

Petit-déjeuner

2 tranches de pain *Energus*, beurre, brie

Déjeuner

Boulettes de viande maison

Sauce tomate

Nouilles de Konjac

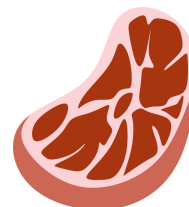
Dîner

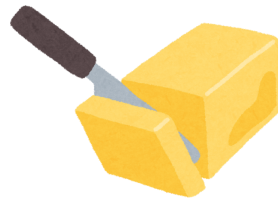
Poulet au curry (lait de coco)

Chou-fleur vapeur

Collation

Cookies cétoènes (recette dispo sur  lacetogenie)





VENDREDI

Petit-déjeuner

Avocat farci au thon (thon + huile d'olive + fromage frais + citron + ciboulette)

Déjeuner

Saumon en papillote (citron, aneth)
Épinards à la crème

Dîner

Sauté de bœuf au gingembre
Chou chinois

Collation

Yaourt grec+1 CS de coco râpée+10 framboises



SAMEDI

Petit-déjeuner

3 œufs durs + avocat écrasé+mayonnaise maison
Quelques tomates cerises

Déjeuner

Salade de poulet grillé + avocat + concombre + huile d'olive

Dîner

Filet de dinde aux herbes
Ratatouille maison (sans sucre ajouté)

Collation

Concombre/carotte (50gr) trempés dans du fromage Aïl et Fines Herbes

DIMANCHE



Petit-déjeuner

Poêlée œufs + légumes (poivrons, épinards, oignon)
½ avocat

Déjeuner

Sardines grillées ou en conserve (huile d'olive)
2 tranches de pain *Energus*
Emmenthal
Salade verte+vinaigrette

Dîner

Curry de crevettes au lait de coco
Riz de chou-fleur sauté

Collation

Amandes+cottage cheese+Daddy stévia roux

Vous voulez aller plus loin dans la découverte de l'alimentation cétogène?

Tout ce que vous cherchez se trouve ici 📌

www.lacetogenie.com

A bientôt !



Iris Gökaltay

06 50 12 42 22

contact@lacetogenie.com

Instagram : lacetogenie