

15 JOURS DE MENUS CÉTOGÈNES

< SEMAINE 1 >

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Muesli cétoène (graines de chanvre, graines de lin, noisettes concassées, noix du Brésil et copeaux de chocolat à 85 %) avec 10 cl de lait entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Goulash au paprika fumé • Comptée de chou • Camembert 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie fruits rouges-tofu soyeux 	<ul style="list-style-type: none"> • Saucisson • Gratin de courgettes au mascarpone • Infusion ananas/coco avec 10 g d'huile de coco
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Pain cétoène beurre • Comptée de baies rouges (30 s au micro-ondes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates-Mozzarella • Filet de limande au beurre citronné • Aubergines en beignet • Yaourt à la grecque 	<ul style="list-style-type: none"> • Cookies aux noix de macadamia • Thé à l'huile de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de feuille de chêne • Omelette au pesto • Gratin de groseilles
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • 1 petite poignée de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole • Rougail de saucisse • Gohan • Thé vert coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarte fraise-chantilly 	<ul style="list-style-type: none"> • Poivrons marinés • Wok de crevettes • Fromage de chèvre

JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Omelette au roquefort 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain cétogène/ rillettes de porc maison • Chou-fleur à la polonaise • Tendron de veau aux gousses d'ail • Yaourt à la grecque à l'huile de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie avocat, concombre-argan 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin d'endives au jambon • Mascarpone parfumé à la purée de noisettes
VENREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Mascarpone édulcoré 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte assaisonnée • Steak à 20 % de MG • Frites de céleri-rave • Mayonnaise à volonté • Bulletproof coffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie coco • Noix de macadamia 	<ul style="list-style-type: none"> • Kishimen à la bolognaise • Petits pots de crème à la vanille
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Pain cétogène et huile d'argan 	<ul style="list-style-type: none"> • Coleslaw • Canard aux olives • Purée de céleri-rave • Crème coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiants au chocolat • Bulletproof coffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de courgettes-crème fraîche • Saumon mariné – mayonnaise polonaise • Faisselle à l'huile d'argan
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Fromage de chèvre nappé d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> • Tartare de thon rouge • Tendrons de veau grillés • Chermoula • Mousse de crème straciatella 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolat chaud onctueux 	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges en vinaigrette • Soufflé au fromage et paprika fumé • Petits pots au four vanille et zeste d'orange

< SEMAINE 2 >

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Pain cétogène beurre 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées généreusement assaisonnées • Blanquette de veau (plat complet) • Bulletproof coffee – 1 carré de chocolat à 90 % cacao 	<ul style="list-style-type: none"> • Lassi de concombre 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe africaine au beurre de cacahuètes et lait de coco • Gratin de gambas • Infusion de fruits rouges avec 10 g d'huile de coco
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Petit bol d'oléagineux à croquer • Yaourt à la grecque 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade artichaut, poivrons, sardines, olives • Kefta • Confit d'aubergine • Petits pots de crème à la fleur d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème Dubarry • Œufs cocotte • Camembert crémeux
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Pain cétogène et crème de pistache 	<ul style="list-style-type: none"> • Rillettes de maquereaux • Agneau confit • Curry de légumes • 1 carré de chocolat noir à 90 % cacao 	<ul style="list-style-type: none"> • Thé Tchäï infusé dans 50 ml d'eau et additionné de 75 cl de crème fleurette chauffée 	<ul style="list-style-type: none"> • Saumon à la marinade nippone • Gohan • Infusion vanille avec 10 g d'huile de coco
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Œufs brouillés au curry 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade d'endives aux noix et roquefort • Confit de canard • Haricots verts façon paysanne • Bulletproof coffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie coco-framboise 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de hareng fumé et chou rouge • Risotto de gohan • Mascarpone édulcoré avec de la purée de pistache

VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • 1 petite poignée de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage aux amandes et au curry • Bœuf aux légumes sautés (plat complet) • Panna cotta vanille et baies rouges 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus santé tomate et basilic 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendrons de veau aux gousses d'ail • Asperges braisées • 1 part de camembert nappé d'huile de noix
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Mascarpone édulcoré • 1 petit bol de baies rouges 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade poulet, coco, graines germées • Shirataki au pesto • Crème rafraîchissante au citron 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusion de gingembre • truffes brésiliennes à la noix de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Foie gras poêlé • Cèpes à la crème persillée • Comté
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Plateau de fromages 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté champignon-mascarpone • Huitres chaudes gratinées • Tarte chocolat-noix de pécan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mascarpone édulcoré, aromatisé à l'hydrolat d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> • Poulet à la marinade au paprika • Mille-feuille crétois • Bulletproof décaféiné

