

SEMAINE 1

Valeurs moyennes par jour :
1504 Kcal / Lip 73% / Pro 22% / Glu 5%

PETIT-DEJEUNER

DEJEUNER

DÎNER

LUN

Café ou Thé sans sucre
Pain Instantané (1tranche)
Beurre (20g)

Salade de tomate
mozzarella

Bouillon bio (cube) au sel marin
Crevettes sautées curry
shirataki

1486 Kcal / Lip 72% / Pro 24% / Glu 4%

MAR

Chocolat chaud keto

Salade grecque keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Oeufs pochés Fromage Express

1479 Kcal / Lip 74% / Pro 21% / Glu 5%

MER

Bullet Proof Coffee

Sauté de porc keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Cuillères endive avocat poulet
Mocca fat bomb (3pcs)

1520 Kcal / Lip 73% / Pro 21% / Glu 6%

JEU

Bullet Proof Coffee

Salade de tomate
mozzarella

Bouillon bio (cube) au sel marin
Crevettes sautées curry
shirataki

1439 Kcal / Lip 74% / Pro 22% / Glu 4%

VEN

Chocolat chaud keto

Salade grecque keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Oeufs pochés Fromage Express

1479 Kcal / Lip 74% / Pro 21% / Glu 5%

SAM

Bullet Proof Coffee
Pain Instantané (1tranche)
Beurre (20g)

Sauté de porc keto

Bouillon bio (cube) au sel marin
Cuillères endive avocat poulet

1595 Kcal / Lip 73% / Pro 22% / Glu 5%

DIM

Café ou Thé sans sucre
Pancake keto (2 pcs)
Beurre (20g)

Salade de tomate
mozzarella

Bouillon bio (cube) au sel marin
Purée Chou-fleur fromage
Mocca fat bomb (3pcs)

1521 Kcal / Lip 73% / Pro 22% / Glu 5%