

## Lundi

### Déjeuner

- 30 g de carottes râpées, 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- escalope de veau à la crème : 120 g de veau, 50 g de champignons, 3 cuil. à soupe de crème fraîche

### Dîner

- tomates (50 g) en salade, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- gratin de gambas : 200 g de gambas, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 30 g d'emmental râpé

## Mardi

### Déjeuner

- salade d'artichaut (50 g), sardines, olives, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- gratin à l'italienne

### Dîner

- fleurettes de chou-fleur (50 g), 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 œufs cocotte : cuits au four avec 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 yaourt de soja nature

## Mercredi

### Déjeuner

- rillettes de maquereau : 50 g de maquereau mixé, 1 cuil. à soupe d'huile de colza, jus de citron
- 2 côtes d'agneau poêlées + 50 g de curry de légumes : courgette, brocoli, chou-fleur, 1 cuil. à soupe d'huile de noix de coco, 1/4 cuil. à café de curry
- 1 carré de chocolat à plus de 85 % de cacao

### Dîner

- saumon (150 g) mariné à l'huile d'olive et citron
- tomates (50 g) confites avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 30 g de mozzarella



## **Jeudi**

### **Déjeuner**

- salade d'endives (50 g) aux noix et roquefort (30 g), 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- poulet rôti (1 cuisse) + haricots verts (50 g), une noix de beurre, persil

### **Dîner**

- asperges (50 g), 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- soufflé au fromage : 1 jaune d'œuf, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 40 g de comté, 1 blanc d'œuf en neige

## **Vendredi**

### **Déjeuner**

- potage aux amandes et curry : 50 g de potiron, 25 g d'amandes, 15 cl de lait de coco, curry, coriandre • bœuf aux légumes sautés
- panna cotta vanille et groseilles : 9 cl de crème fleurette, 30 g de groseilles, 1/2 feuille de gélatine, 1 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre, quelques graines extraites d'une gousse de vanille

### **Dîner**

- 1 avocat, 1 cuil. à soupe d'huile de colza et jus de citron
- 1 côte de porc poêlée (huile de colza)



iStock

## Samedi

### Déjeuner

- **salade de poulet vinaigrette coco**
- shirataki au pesto
- crème au citron : 10 cl de crème fleurette, 1 jaune d'œuf, 1 cuil. à café d'édulcorant en poudre, le zeste râpé d'1/4 de citron (cuisson au four au bain-marie)

### Dîner

- saucisson sec (5 tranches)
- champignons (50 g) à la crème (2 cuil. à soupe de crème épaisse) persillés
- 1/8e de camembert (30 g)

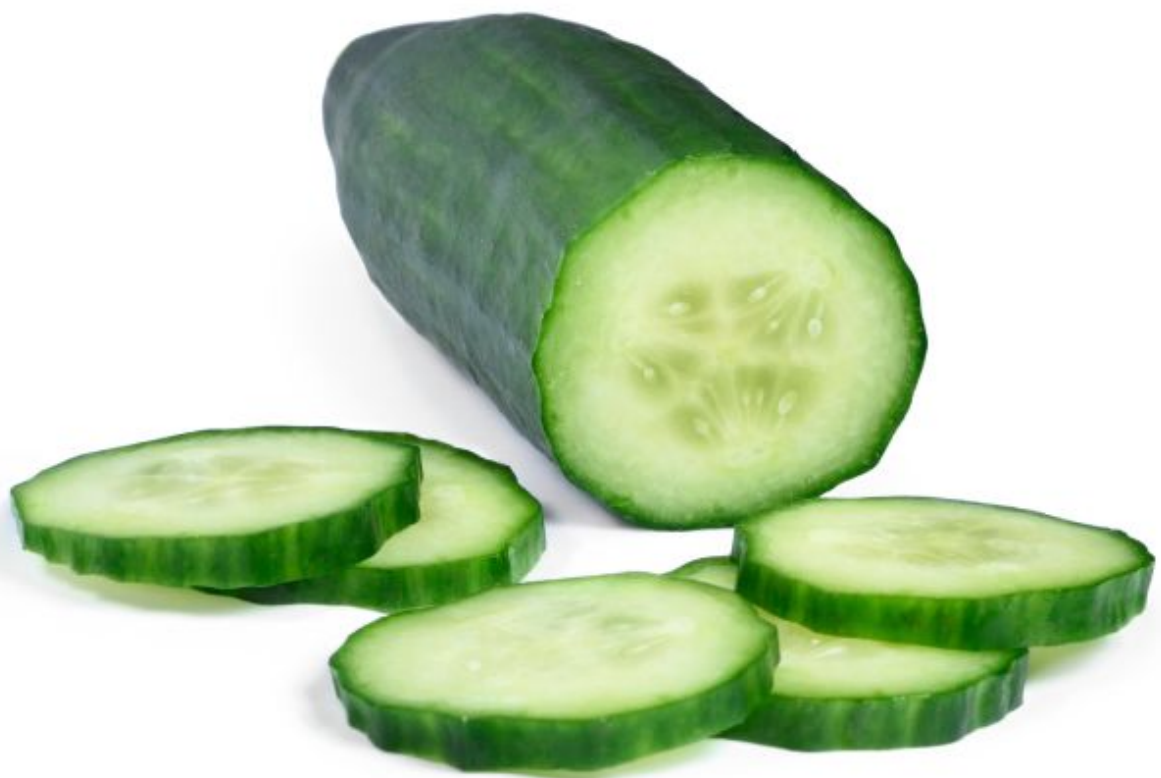
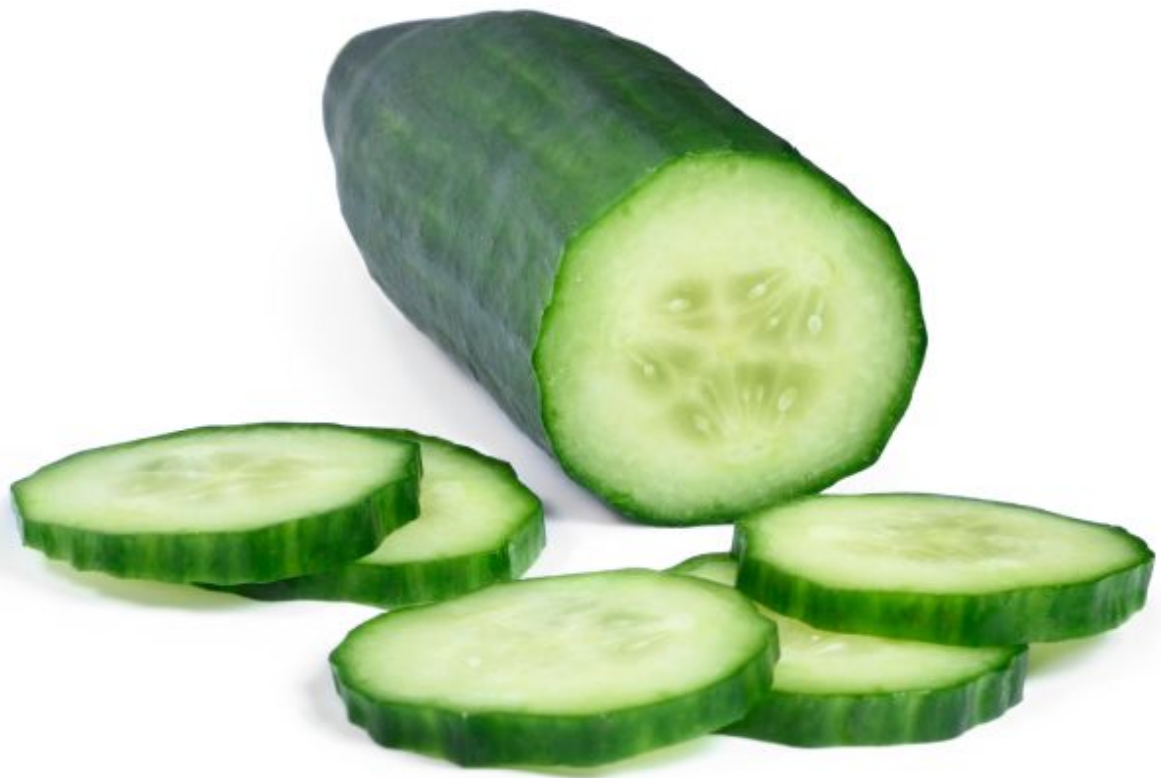
## Dimanche

### Déjeuner

- tartare de thon : 50 g de thon en dés, 1 échalote émincée, 1 cuil. à soupe d'huile de colza, 1 cuil. à café de jus de citron
- steak poêlé (huile de colza) + 30 g de petits pois braisés, 1 cuil. à café de beurre, 2 feuilles de salade, 1/2 petit oignon
- 30 g de comté

### Dîner

- 1 concombre, 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- poulet (1 filet), 2 cuil. à soupe d'huile de colza, paprika



# Petits-déjeuners et goûter cétogènes

## Petits déjeuners à la carte

- Café ou thé non sucré
- + AU CHOIX : 30 g de pain cétogène (3 œufs, 75 g de poudre d'amandes, 25 g de beurre, 1 sachet de levure) + 2 cuil. à café de beurre OU 1 poignée d'oléagineux (noix, pistaches amandes) OU 2 œufs
- + AU CHOIX : 1 carré de chocolat noir à plus de 85 % de cacao OU 50 g de fruits rouges (fraises, myrtilles, cassis...)

## Goûters à la carte

- 1 smoothie noix de macadamia/ coco (12,5 cl de lait de coco, 50 g de noix de macadamia, 1 goutte d'arôme banane)
- **2 boules coco façon truffes brésiliennes**
- 1 part de tarte fraises chantilly