

menu keto 1 mois pdf gratuit

Semaine 1

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Omelette aux épinards et au fromage	Salade de poulet à l'avocat	Saumon grillé avec des légumes rôtis
Mardi	Yaourt grec avec noix et graines	Wraps de laitue au thon	Steak avec brocoli sauté
Mercredi	Smoothie aux baies et aux protéines	Salade de saumon et d'œufs	Poulet rôti avec courgettes
Jeudi	Avocat farci aux œufs	Soupe de légumes faibles en glucides	Crevettes à l'ail avec riz de chou-fleur
Vendredi	Crêpes à la farine d'amande	Boulettes de viande avec sauce tomate maison	Tilapia au four avec asperges
Samedi	Frittata aux légumes	Burger sans pain avec salade	Porc effiloché avec chou-fleur écrasé
Dimanche	Smoothie vert avec avocat et épinards	Salade César au poulet	Agneau grillé avec légumes verts

Semaine 2

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Œufs brouillés au bacon	Salade de thon à l'avocat	Saumon au beurre citronné
Mardi	Pancakes à la farine de coco	Salade grecque avec feta	Bœuf sauté aux légumes
Mercredi	Smoothie aux épinards et avocat	Wraps de laitue au poulet	Poitrine de poulet avec légumes vapeur
Jeudi	Omelette aux champignons	Soupe de brocoli au fromage	Crevettes au curry avec épinards
Vendredi	Frittata aux poivrons	Salade de poulet au pesto	Côte de porc avec choux de Bruxelles

Samedi	Yaourt grec avec amandes	Sauté de porc aux légumes	Filet de poisson avec ratatouille
Dimanche	Smoothie à la noix de coco	Salade niçoise	Poulet au four avec légumes rôtis

Semaine 3

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Smoothie aux baies	Salade de poulet César	Agneau au romarin avec légumes rôtis
Mardi	Frittata aux tomates	Salade de saumon fumé	Bœuf braisé avec légumes
Mercredi	Yaourt grec avec graines de chia	Poulet au curry avec riz de chou-fleur	Poisson grillé avec salade verte
Jeudi	Œufs pochés sur lit d'épinards	Salade de dinde aux noix	Filet de saumon avec courgettes grillées
Vendredi	Crêpes à la ricotta	Wraps de laitue au bœuf	Poulet au pesto avec légumes
Samedi	Smoothie aux fraises	Salade de crevettes à l'avocat	Porc aux champignons
Dimanche	Omelette aux poivrons et fromage	Soupe de champignons	Crevettes au beurre à l'ail

Semaine 4

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Yaourt grec avec noix de pécan	Poulet rôti avec salade verte	Tilapia à la provençale
Mardi	Frittata aux épinards et tomates	Salade de dinde et avocat	Côte de bœuf avec purée de chou-fleur
Mercredi	Omelette aux courgettes	Soupe de courgettes au fromage	Crevettes au paprika
Jeudi	Œufs au plat avec avocat	Salade de poulet aux olives	Saumon au four avec brocoli
Vendredi	Smoothie vert avec concombre	Salade de bœuf à la sauce soja	Sauté de porc aux poivrons
Samedi	Smoothie aux amandes	Salade de poulet aux noix	Filet de saumon avec légumes sautés

Dimanche

Pancakes à la farine de lin

Wraps de laitue aux crevettes

Poulet aux herbes avec légumes