

## Plan alimentaire type cétogène pour 1 personne durant la semaine :

	MATIN (entre 8h et 12h)	MIDI (entre 12h et 13h)	SOIR (entre 19h et 20h)	COLATION APRES-MIDI (entre 16h et 17h)
<b>LUNDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Œufs bios cuits au plat dans un peu de beurre</li> <li>- 50g de fromage de chèvre</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Salade Complète :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30g de carottes râpées maison avec de l'huile de noix, du vinaigre de cidre et un peu d'ail</li> <li>- 1 avocat</li> <li>- 125g de thon</li> <li>- Quelques feuilles de mâche</li> <li>- Vinaigrette à l'huile d'olive + vinaigre balsamique</li> <li>- 20g de fromage type comté</li> </ul>	<b>Poulet à la crème :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 à 150g de poulet cuit dans de la crème à 25% ou + de matière grasse</li> <li>- 1 Oignon</li> <li>- 20 à 30g d'Emmental râpé</li> <li>- Ail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Poignée de noix ou noisettes ou amandes (30g)</li> </ul> <b>Soir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>
<b>MARDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 poignée de noix ou noisettes ou amandes écrasées (30g)</li> <li>- 5 framboises</li> <li>- 1 petit fromage (125g) blanc ou yaourt nature sans sucre (ajoutez l'ensemble dans le fromage blanc)</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Choucroute :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choucroute (100g)</li> <li>- 2 Saucisses</li> <li>- 75 à 100g de diverses viandes et charcuterie</li> <li>- 30g de fromage aux choix</li> </ul>	<b>Salade Complète :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade d'endive (1 grosse endive)</li> <li>- 75 à 120g de lardons ou bacon cuit au beurre de coco)</li> <li>- Quelques noix (15g)</li> <li>- Vinaigrette à l'huile de noix + vinaigre de cidre + moutarde forte + ail + 30g de fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30g de fromage à pâte dure type comté</li> </ul> <b>Soir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>
<b>MERCREDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50g de mascarpone</li> <li>- 6 framboises</li> <li>- Noix de coco râpées (ajoutez l'ensemble au mascarpone)</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Brocolis aux lardons :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g de Brocoli croquant cuit à l'huile de coco</li> <li>- 75 à 120g de lardons ou bacon cuit au beurre de coco)</li> <li>- 40g de fromage au choix</li> </ul>	<b>Omelette :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Œufs bios</li> <li>- 1 oignon</li> <li>- 50 à 70g de Jambon blanc ou cru</li> <li>- 20g fromage râpé type emmental / comté / mozzarella</li> <li>- Ail</li> <li>- Salade verte</li> <li>- Vinaigrette huile de colza ou lin avec vinaigre de cidre + ail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30g de charcuterie au choix</li> </ul> <b>Soir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>

<b>JEUDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Œufs bios brouillés cuits à l'huile de coco</li> <li>- 1 Tranche de jambon cru</li> <li>- 2 Tranches de bacon</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Plat de courgettes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Œufs durs mayonnaises</li> <li>- 100g de courgettes cuites au four à l'huile de colza</li> <li>- Ajoutez 40g de fromage râpé type emmental / comté / mozzarella en fin de cuisson</li> <li>- Jambon blanc ou cru 70 à 90g</li> </ul>	<b>Plateau de charcuterie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 à 150g de charcuterie au choix</li> <li>- 100g de légumes verts croquants cuits à l'huile d'olive avec un œuf bio brouillé cuit dans la préparation.</li> <li>- Herbes aromatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40g de carottes râpées avec de l'huile d'olive de l'ail et du vinaigre de cidre</li> </ul> <p><b>Soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>
<b>VENDREDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 avocat coupé en deux avec de la mayonnaise (non allégée)</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Saumon &amp; légumes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pavé de saumon cuit à faible température à l'huile d'olive</li> <li>- 100g de légumes croquants cuit avec le saumon.</li> <li>- Ail</li> <li>- Herbes aromatiques</li> <li>- Jus de citron</li> </ul>	<b>Tartare de thon :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75 à 100g de thon</li> <li>- Echalotes</li> <li>- Huile de colza</li> <li>- Jus de citron</li> <li>- Steak haché 15% matière grasse cuit au beurre</li> <li>- 1 oignon</li> <li>- 30g de comté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Carreaux de chocolat noir à plus de 75% de cacao</li> </ul> <p><b>Soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>
<b>SAMEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30g de charcuterie</li> <li>- 2 Œufs au plat cuits dans du beurre</li> <li>- 30g de carottes râpées</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Tartiflette :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g de céleri rave cuit dans de l'eau</li> <li>- 50g de reblochon</li> <li>- 75g à 125g de Lardon cuits au beurre</li> <li>- 1 carreau de chocolat noir 75%+ de matière grasse</li> </ul>	<b>Poulet mariné :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de mâche et roquette avec vinaigrette à l'huile d'olive + vinaigre balsamique</li> <li>- 100 à 150g d'escalopes de dinde ou poulet avec marinées durant 30 minutes dans du gingembre et basilic cuit à la poêle dans de l'huile de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Poignée de noix ou noisettes ou amandes (30g)</li> </ul> <p><b>Soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>
<b>DIMANCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30g de noix / noisettes ou amandes écrasées</li> <li>- 1 petit fromage blanc (125g) ou yaourt nature sans sucre</li> <li>- 6 framboises</li> <li>- un peu de poudre d'amande</li> <li>- 1 thé sans sucre</li> </ul>	<b>Poulet au coco &amp; curry :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 à 150g de poulet cuit dans du lait de coco avec curry et gingembre + Ail</li> <li>- Salade de tomates</li> <li>- Quelques feuilles de mâche ou roquette</li> <li>- Vinaigrette à l'huile de noix + cidre + ail</li> <li>- 20g de fromage au choix</li> </ul>	<b>Tomates farcies :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Tomates farcies avec de la viande hachée 15% matière grasse cuite à l'huile de coco</li> <li>- 1/2 oignon</li> <li>- Ail</li> <li>- 30g de fromage aux choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Carreaux de chocolat noir à plus de 75% de cacao</li> </ul> <p><b>Soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tisane</li> </ul>