

# MENUS

## DE LA SEMAINE



	PETIT DEJ	DEJEUNER	DINER	EXTRA	MACRO
LUN.		<ul style="list-style-type: none"><li>- œufs au plat, oignon rouge, feta, sauce soja salé et coriandre</li><li>- salade + vinaigrette huile de lin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- sauté épaule de porc oignons, sauce soja salé, riz de chou-fleur crème mozzarella râpée.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- huîtres</li><li>- café crème liquide</li></ul>	G: L: P:
MAR.		<ul style="list-style-type: none"><li>- sauté de porc sauce soja salé</li><li>- chou fleur rôti sauce cheddar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- chipolatas, fondue de poireaux / endives, mozzarella et crème liquide.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- café crème, fromage brie</li></ul>	G: L: P:
MER.	<ul style="list-style-type: none"><li>- faiselle chèvre, noix de pécan, cuillère de purée de noisette.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quiche sans pâte poulet maroilles</li><li>- Salade, huile de sésame</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fromage raclette Chou blanc et saucisses savoie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Frangidoudou (@ladoudou_keto)</li><li>- café crème liquide</li></ul>	G: L: P:
JEU.		<ul style="list-style-type: none"><li>- - choucroute : saucisson à l'ail, poitrine fumée, saucisse et chou choucroute. beurre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konjac, sauté de porc sauce soja salé, poivron et poireaux émincés.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cottage cheese au lait de chèvre maison</li></ul>	G: L: P:
VEN.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gaufre noisette</li><li>- pâte à tartiner maison</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- poireau-flette : poireaux crème lardons reblochon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plateau japonais : sushis, makis, sashimis keto (recette dans le livre) sauce soja salé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Whisky</li></ul>	G: L: P: