

# MENUS

## DE LA SEMAINE



	PETIT DEJ	DEJEUNER	DINER	EXTRA	MACRO
LUN.	- café poudre MCT	- chou farci : chou vert, farce à légume, beurre	- pizza keto : poivrons, lardons, cheddar - salade vinaigrette	- camembert au lait cru	G: L: P:
MAR.		- anneaux encornet, oignon rouge, beurre, tagliatelles de courgette - huile thai picante	- courgette farcie - Salade - saint nectaire	- 1/2 fondant au chocolat	G: L: P:
MER.	- Café Mct	- foie de morue sur crackers - riz de chou fleur - steak haché de veau	- chipolatas - rie de chou-fleur	- purée de noix de macadamia	G: L: P:
JEU.		- Salade saumon mi cuit, avocat, fromage, noisette	- purée de celeri beurre crème et huile à la truffe - pavé de saumon poêlé	- brillat savarin	G: L: P:
VEN.	-	- côte de porc - poivrons huile d'olive - salade, feta, noix de pécan	- Wrap tortilla low carb burrata chorizo - Salade	- chocolat 100%	G: L: P:

Week-end : muffins façon rocher, chocolat noisette / wok thai (boeuf épicé, konjac, légumes sautés.)