

Cétogène

Courses de la journée

Epices/Herbes

Basilic feuille	2 g
Persil frais	5 g
Herbe de Provence	1 g
Poudre d'amande	10 g
Vanille extrait	cl

Produits laitiers/Oeufs

Beurre doux	5 g
Fromage râpé emmental	20 g
Oeuf	2
Beurre	20 g
Féta	40 g
Yaourt grec entier sans sucre ajouté	75 g
Fromage (Brie, Comté ou Chèvre)	30 g

Fruits/Légumes

Brocoli	150 g
Citron jaune	30 g
Aubergines	50 g

Poivron	50 g
Myrtilles Fraiches	25 g
Avocat	50 g
Viande/Poisson	
Filet de Cabillaud	150 g
Saumon fumé	30 g
Huiles/Sauces	
Huile d'olive	1.500 cl
Autres	
Erythritol (facultatif)	4 g