

Adaptation

Courses de la journée

Autres

érythritol 10 g

Glaçons

Chocolat blanc sans sucre 20 g

Lait de coco 3 cl

Noix/Graines

Graines de chia 10 g

noix de macadamia 10 g

Farine d'amande 30 g

Noix de coco rapée non sucré 10 g

Noix de pécan 10 g

Olives 20 g

Fruits/Légumes

kiwi 75 g

Ail 5 g

Patate douce 150 g

Courgette 50 g

Poivron rouge 50 g

Concombre	50 g
Radis	30 g
Produits laitiers/Oeufs	
Lait de coco non sucré	10 cl
fromage râpé (emmental ou parmesan)	30 g
œuf	2
Crème liquide entière	60 g
Fromage blanc 0%	30 g
Fromage de chèvre frais	30 g
Viande/Poisson	
cuisse de poulet	200 g
Jambon cru	30 g
Epices/Herbes	
Cumin poudre	2 g
Paprika poudre	2 g
Romarin brin	1
Vanille extrait	2 cl
Huiles/Sauces	
huile d'olive	4.500 cl
Condiments	

Moutarde à l'ancienne

15 g